Belegungsplan Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum, Woche ab 02.11.2026

Montag 02.11.	Dienstag 03.11.	Mittwoch 04.11.	Donnerstag 05.11.	Freitag 06.11.	Samstag 07.11.	Sonntag 08.11.
16:00–17:30 Langhanteltraining Einsteiger	**16:00–17:30** Bauch-Beine-Po alle Stufen am Morgen	**16:00–17:30** Rückenfit Einsteiger – Technik	**16:00–17:30** Krafttraining Einsteiger	**16:00–17:30** Aerobic alle Stufen – offenes Training	**10:00–11:30** Boxen alle Stufen	