Belegungsplan Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum, Woche ab 30.11.2026

Montag 30.11.	Dienstag 01.12.	Mittwoch 02.12.	Donnerstag 03.12.	Freitag 04.12.	Samstag 05.12.	Sonntag 06.12.
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	