Belegungsplan Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum, Woche ab 04.01.2027

Montag 04.01.	Dienstag 05.01.	Mittwoch 06.01.	Donnerstag 07.01.	Freitag 08.01.	Samstag 09.01.	Sonntag 10.01.
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	