Belegungsplan Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum, Woche ab 11.01.2027

Montag 11.01.	Dienstag 12.01.	Mittwoch 13.01.	Donnerstag 14.01.	Freitag 15.01.	Samstag 16.01.	Sonntag 17.01.
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	