Belegungsplan Sporthalle Südstadt · Kraftraum, Woche ab 09.11.2026

Montag 09.11.	Dienstag 10.11.	Mittwoch 11.11.	Donnerstag 12.11.	Freitag 13.11.	Samstag 14.11.	Sonntag 15.11.
16:00–17:30 Krafttraining Fortgeschrittene	**16:00–17:30** Indoor Cycling Einsteiger	**16:00–17:30** Aerobic Fortgeschrittene	**16:00–17:30** Krafttraining Mittelstufe – Technik	**16:00–17:30** Functional Training Fortgeschrittene am Abend	**10:00–11:30** Selbstverteidigung Einsteiger – offenes Training	