# Belegungsplan Sporthalle Südstadt · Kraftraum, Woche ab 16.11.2026

| Montag 16.11. | Dienstag 17.11. | Mittwoch 18.11. | Donnerstag 19.11. | Freitag 20.11. | Samstag 21.11. | Sonntag 22.11. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **16:00–17:30**<br>Krafttraining Fortgeschrittene | **16:00–17:30**<br>Indoor Cycling Einsteiger | **16:00–17:30**<br>Aerobic Fortgeschrittene | **16:00–17:30**<br>Krafttraining Mittelstufe – Technik | **16:00–17:30**<br>Functional Training Fortgeschrittene am Abend | **10:00–11:30**<br>Selbstverteidigung Einsteiger – offenes Training | |