Belegungsplan Sporthalle Südstadt · Kraftraum, Woche ab 07.12.2026

Montag 07.12.	Dienstag 08.12.	Mittwoch 09.12.	Donnerstag 10.12.	Freitag 11.12.	Samstag 12.12.	Sonntag 13.12.
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	