

Belegungsplan Fitnessraum 15. April 2024 - 19. Juli 2024

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
	FR 1	FR 2	FR 1	FR 2	FR 1	FR 2	FR 1	FR 2	FR 1	FR 2	FR 1 & 2
07:00		SBSZ 07:00-07:30		SBSZ 07:00-07:30		SBSZ 07:00-07:30		SBSZ 07:00-07:30		SBSZ 07:00-07:30	
	SBSZ 07:30-08:00		SBSZ 07:30-08:00		SBSZ 07:30-08:00		SBSZ 07:30-08:00		SBSZ 07:30-08:00		
08:00	Fitnessstraining unter Anleitung (Katja Dießner) 08:00-10:00 Uhr	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-11:00 Uhr	Individuell	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-13:30 Uhr	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-13:30 Uhr	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-22:30 Uhr	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-22:30 Uhr	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-22:30 Uhr	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-22:30 Uhr	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-22:30 Uhr	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 09:00-18:00 Uhr
09:00											
10:00											
11:00											Ask the trainer Trainerstunde (Hafiz Abrar) 10:00-11:00 Uhr
12:00			Faszien-Krafttraining (Tobias Busse) 11:00-13:00 Uhr								
13:00											
14:00							Funktionelles Training (Katja Dießner) 13:30-15:30 Uhr				
15:00											
16:00											
17:00							Fitnessstraining für Mitarbeiter (Matthias Müller) 16:30-18:00 Uhr				
18:00											
	Leichtathletik (Frank Macholdt / Jürgen Börner) 18:00-19:00 Uhr						Ski Langlauf (Krafttraining) (Karin Scheidel / Stefan König) 18:00-19:30 Uhr				
19:00											
20:00	Gerätegestütztes Training unter Anleitung (Christian Ziener) 19:30-20:30 Uhr		Ask the trainer Trainerstunde (Daniel Pöhlmann) 19:30-20:30 Uhr				HIIT (Daniel Pöhlmann) 19:30-20:30 Uhr				
21:00											
	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 20:30-22:30 Uhr										
22:00											
23:00											
