

Belegungsplan Fitnessraum 19. Oktober 2026 - 05. Februar 2027

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	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-08:30 Uhr	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	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-08:30 Uhr	SBSZ 07:30-08:00		SBSZ 07:30-08:00		SBSZ 07:30-08:00		SBSZ 07:30-08:00		
08:00											
09:00	Fitnesstraining unter Anleitung (Katja Dießner) 08:30-10:30 Uhr		Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-11:00 Uhr		Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-13:30 Uhr		Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-16:30 Uhr !Einweisung Fitnessraum / Induction! 10:00-11:00 Uhr (es kann zu Einschränkungen im Trainingsbetrieb kommen)		Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-22:30 Uhr		Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 09:00-18:00 Uhr
10:00											
11:00	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 10:30-18:00 Uhr !Einweisung Fitnessraum / Induction! 13:00-14:00 Uhr (es kann zu Einschränkungen im Trainingsbetrieb kommen)		Faszien-Krafttraining (Tobias Busse) 11:00-13:00 Uhr								
12:00											
13:00			Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 13:00-22:30 Uhr		Funktionelles Training (Katja Dießner) 13:30-15:30 Uhr						
14:00											
15:00											
16:00					Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 15:30-16:30 Uhr						
17:00					Fitnesstraining für Mitarbeiter (Matthias Müller) 16:30-18:00 Uhr		Fitnesstraining für Mitarbeiter (Andreas Wolf) 16:30-18:00 Uhr				
18:00	Leichtathletik (Krafttraining) (Frank Macholdt / Jürgen Börner) 18:00-19:30 Uhr				Ski Langlauf (Krafttraining) (Stefan König) 18:00-19:30 Uhr		Circuittraining (Carsten Stock) 18:00-19:30 Uhr				
19:00											
20:00	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 19:30-22:30 Uhr				Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 19:30-22:30 Uhr		Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 19:30-22:30 Uhr				
21:00											
22:00											
23:00											

gez. T. Busse (USZ)

Stand: 19.10.2026

Please note: Additional induction sessions may be scheduled at varying times.
During these periods, further restrictions on training operations may apply. We kindly ask for your understanding and cooperation.