BELEGUNGSPLAN SIEGMUND SPORTPARK														
Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Großer Saal	Yogaraum	Großer Saal	Yogaraum	Großer Saal	Yogaraum	Großer Saal	Yogaraum	Großer Saal	Yogaraum	Großer Saal	Yogaraum	Großer Saal	Yogaraum
08:00							8:00-8:45 Beckenboden-Kurs							
08:30														
09:00											9:00 -10:30 Krafttraining 2. Mannschaft Fussball			
09:30														
10:00					10:00-11:00 Pilates									
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	18:00-19:00 Zumba-Kurs		18:00 - 19:00 M.A.X.				18:00 - 19:00 WSG						18:00-19:30 Tanzkurs	
18:30		18.30-19.30 Massage												
19:00	19:00 -20:00 Zumba-Kurs				19:00 - 21:00 Krafttraining 1. Mannschaft Fussball				19:00 - 21:00 Selbstver-teidigungs-kurs					
19:30														
20:00	20:00-22:00 Tanzkurs		19:30-22:00 Tanzen											
20:30							20:30:00 - 22:00 Fußballsitzung 1. Mannschaft							
21:00														
21:30														
22:00														
			M.A.X. = intensives Ganzkörpertraining				WSG = Wirbelsäulengymnastik							