

Belegungsplan - IfL Hof e. V.

10/2025 - 04/2026

Sporthalle Waldorfhalle

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.00-16.30	Bodystyling		Herzinsuffizienzsport	Seniorensport		
16.30-17.00	Bodystyling		Herzinsuffizienzsport	Seniorensport	Athletiktraining	
17.00-17.30	Herzsport	Radsport	Herzsport	bewegt und fit	Athletiktraining	
17.30-18.00	Herzsport	Radsport	Herzsport	bewegt und fit	Athletiktraining	
18.00-18.30	Herzsport	Lauftraining Schüler	Herzsport	Zumba	Vital-Gymnastik	
18.30-19.00	Herzsport	Lauftraining Schüler	Herzsport	Zumba	Vital-Gymnastik	
19.00-19.30	Herzsport	Ski-/Fitnessgymnastik	Herzsport			
19.30-20.00	Herzsport	Ski-/Fitnessgymnastik	Herzsport			
20.00-20.30						
20.30-21.00						

Für IfL Mitglieder kostenlos

Schwimmen - IfL Hof e. V.

10/2025 - 04/2026

Rosenbühlbad

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00-11.00						Schwimmen (Wettkampf)
11.00-12.00						Schwimmen (Wettkampf)
12.00-13.00						Schwimmen (Wettkampf)
15.00-16.00						
16.00-17.00					Schwimmen	
17.00-18.00						
18.30-19.00			Schwimmen (Wettkampf)			
19.00-20.00			Schwimmen (Wettkampf)			
20.00-21.00	Schwimmen (Wettkampf)		Erwachsenenschwimmen			