

	Montag 13.07.2026			Dienstag 14.07.2026			Mittwoch 15.07.2026		
	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern
08:00									
08:15									
08:30									
08:45	Frauengymnastik			Wirbelsäule			Pilates		
09:00									
09:15									
09:30				Beckenboden	Rehasport			Nordic Walking, Volkspark Bokel	
09:45									
10:00	Yoga								
10:15							Yoga		
10:30									
10:45									
11:00									
11:15									
11:30									
11:45				Lungensport			Lungensport, Hocker		
12:00									
12:15									
12:30									
12:45									
13:00									
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									
14:30									
14:45									
15:00									
15:15	Mobil & Stabil im Alltag Ü 60						Rehasport		
15:30									
15:45									
16:00	Hocker gymnastik								
16:15									
16:30									
16:45									
17:00									
17:15	Lungensport	Lindedance					Lungensport	Funktions-training	
17:30									
17:45				Complete Body Workout	Rehasport				
18:00									
18:15	HIIT						Powerpump	Wirbelsäule	Parc
18:30									
18:45		Lindedance							
19:00									
19:15									
19:30	Step Aerobic						Step Aerobic	Parc	
19:45									
20:00									
20:15									
20:30	Powerpump								
20:45									
21:00		Aquajogging, Schwimmen Freibad							
21:15									
21:30									
21:45									
22:00									

	Donnerstag 16.07.2026			Freitag 17.07.2026		Samstag 18.07.2026	
	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	TV Halle	extern
08:00							
08:15							
08:30	Funktions-training						Schwimmen, Freibad
08:45							
09:00				Wirbelsäule			
09:15							
09:30	Rehasport						Schwimmen, Freibad
09:45							
10:00							
10:15				Rehasport			
10:30							
10:45	Bewegtes Entspannen					Puls & Power	Parc
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15	Rehasport						
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	Rehasport						
17:00							
17:15							
17:30	Funktions-training	Puls & Power					
17:45							
18:00							
18:15				Complete Body Workout	Wirbelsäule		
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30	Complete Body Workout	Pilates					
19:45							
20:00		Feldenkrais					
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							