KW 31 Zeitraum 27.07.2026 - 01.08.2026

Montag 27.07.2026				Dienstag 28.07.2026			Mittwoch 29.07.2026		
TV Halle	TV Saal	extern	extern	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern
Frauengym-nastik	Wirbelsäule				Rehasport		Pilates	Bauch-Beine-Po	
	Funktions-training			Beckenboden	Wirbelsäule				
Yoga	Powerpilates (Fortgeschrittene)				Frauengym-nastik	Kraftsport Ü 60 Kraftraum HVK	Yoga	Rehasport	
				Lungensport				Funktions-training	
							Lungensport, Hocker		
							Rehasport		
						Männersport Ü60, HVK			
Mobil & Stabil im Alltag Ü 60	Hocker-gymnastik						Lungensport		
					Rehasport		Funktions-training	Rehasport	
HIIT				Complete Body Workout			Powerpump	Powerpilates Fortgeschrittene	Parc
	Lungensport		Rehasport, HVK						
Step Aerobic	Zumba		Herzsport, HVK				Step Aerobic	Balance	Parc
					Puls & Power				
Powerpump		Schwimmen, Aquajogging Freibad	Hula Hoop-Beginner, HVK				Yoga	Zumba	

Donnerstag 30.07.2026			Freitag 31.07.2026			Samstag 01.08.2026		
TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	extern	extern
Funktions-training			Balance					Aquajogging, Schwimmen Freibad
Rehasport		Nordic Walking, Bokel						
			Zumba					Aquajogging, Schwimmen Freibad
Wirbelsäule	Herz-Kreislauf Ü 60					Puls & Power	Parc	
			Rehasport					
Bewegtes Entspannen			FU Hocker					
	Rehasport							
Gefäßtraining								
Rehasport								
FU	Puls & Power		Complete Body Workout	Wirbelsäule				
Hot Iron	Pilates		Powerpump					
Complete Body Workout								
	Feldenkreis							