

	Montag - 04.08.25			Dienstag - 05.08.25			Mittwoch - 06.08.25			Donnerstag - 07.08.25			Freitag - 08.08.25			Samstag	
	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern	Im Parc	
08:00																08:00 13:00 Reha + FU Wasser	
08:15																	
08:30	08:30 - 09:30 Frauengymn.	08:30 - 09:15 Rehasport		08:30 - 09:30 Wirbelsäule			08:15 - 09:30 Pilates			08:15 - 08:45 Funktionstr.		09:00 - 10:00 Walking Volkspark Bokel					
08:45																	
09:00																	
09:15		09:15 - 09:45								09:00 - 10:00 Wirbelsäule							
09:30		Funktionstr.		09:30 - 10:30					09:30-10:30 Lauftreff Volkspark Bokel								
09:45	09:45 - 11:00 Yoga			Beckenboden Training			09:45 - 10:45 Yoga auf d. Stuhl	10:00 - 10:45 Rehasport									
10:00																	
10:15															10:15-11:00 Rehasport		
10:30											10:00 - 12:00 Boule Tannenstr.	10:15 - 11:15 Wirbelsäule	10:30 - 11:30 Herz-KreisL. Ü 60			11:00-11:30 FU - Hocker	
10:45								10:45-12:00 Kraftsport Ü 60	11:00 - 12:00 Lungensport Hocker	10:45 - 11:15 Funktionstr.							
11:00						Kraftraum HvK											
11:15																	
11:30																	
11:45																	
12:00																	
12:15			14:00 - 14:30			14:15-15:00 Reha Wasser St. Lukas				13:00 - 13:45 Reha Wasser St. Lukas	11:45 - 12:30 Rehasport						
12:30			FU Wasser														
15:30			14:30 - 15:00 St. Lukas			15.30-16:30 Männer- sport HvK											
15:45															15:00 - 17:00 Boule Tannenstr.		
16:00								16:00 - 17:00 Frauengymn.									
16:15																	
16:30	16:30 - 17:30																
16:45	Hockergymn.						16:45-17:45 Indoor Cycling										
17:00								17:00 - 17:45 Lungensport	17:00 - 18:30 Qigong Stadtpark		17:00 - 17:45 Rehasport		17:00-18:00 Compl. Body Workout	17:00 -17:45 Rehasport	17:00-17:45 Reha Wasser St. Lukas		
17:15															17:45-18:30 Reha Wasser St. Lukas		
17:30				17:30-18:30 Complete Body Body Workout	17:30 - 18:30 Wirbelsäule												
17:45	17:45 - 18:45 Indoor Cycling										17:45-18:15 Funktionstr.				17:45-18:30 Reha Wasser St. Lukas		
18:00			18:00 - 18:30 FU Wasser					18:00 - 18:45 Rehasport	bei schönem Wetter	18:00-19:00 Hot Iron				18:00-19:00 HIIT	17:45-18:30 Reha Wasser St. Lukas		
18:15																18:30-19:00 FU - Wasser	
18:30			18:30 - 19:00 St. Lukas														
18:45						18:45 - 19:15 Funktionstr.				oder							
19:00	19:00 - 20:00 Step Aerobic		19:00 - 20:00 Walking Herzsport	19:00 - 20:00 Hot Iron			19:00 - 20:15 Yoga		19:00 - 20:30 Qigong Tabi St. Lukas	19:00 - 20:00 Wirbelsäule							
19:15											19:15-20:15 Complete Body Workout						
19:30		19:30 - 20:15 Rehasport			19:30 - 20:30 Frauengymn.												
19:45				Volkspark Bokel													
20:00				20:00 - 21:00 KamiBo					bei schlechtem Wetter								
20:15										20:15 - 21:15 Pilates							
20:30			20:30 - 21:30 Aqua jogging														
20:45																	
21:00			Freibad														
21:15																	