KW 29 14.07. - 19.07.2025

	Montag - 14.07.25			Dienstag - 15.07.25			Mittwoch - 16.07.25			Donnerstag - 17.07.25			Freitag - 18.07.25			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
08:15										08:15 - 08:45						Reha + FU
08:30	08:30 - 09:15			08:30 - 09:30				08:30 - 09:30		Funktionstr.		09:00 - 10:00				Wasser
08:45	Rehasport			Wirbelsäule				Bauch-				Walking				
09:00								Beine-Po		09:00 - 10:00		Volkspark				
09:15	09:15 - 09:45									Wirbelsäule		Bokel	09:15-10:15			
09:30	Funktionstr.			09:30 - 10:30					09:30-10:30				Gymnastik			
09:45	09:45 -10:45			Beckenboden					Lauftreff				mit Power			
10:00	Sanfte Gymn.			Training				10:00 - 10:45	Volkspark B.							
10:15	Stretchen -							Rehasport					10:15-11:00			
10:30	Dehnen, Yoga										10:30 - 11:30		Rehasport			
10:45											Herz-Kreisl.					
11:00							11:00 - 12:00	10:45 - 11:15			Ü 60		11:00-11:30			
11:15							Lungensport	Funktionstr.					FU - Hocker			
11:30							Hocker									
11:45																
12:00						14:15-15:00			13:00 - 13:45							
12:15						Reha Wasser			Reha Wasser							
12:30						St. Lukas			St. Lukas							
15:30																
15:45																
16:00								16:00 - 17:00								
16:15								Frauengymn.								
16:30	16:30 - 17:30															
16:45	Hockergymn.						16:45 - 17:45									
17:00		17:00 - 18:15					Indoor Cycling	17:00 - 17:45			17:00 - 17:45		17.00-18.00	17:00 - 17:45		
17:15		Line Dance						Lungensport			Rehasport		Complete	Rehasport		
17:30				17:30 - 18:30	17:30 - 18:30								Body			
17:45				Complete Body	Wirbelsäule		17:45 - 18:45						Workout			
18:00	17:45 -18:45		18:00 - 18:30	Body Workout			Langhantel	18:00 - 18:45		18:00 - 19:00	18: 00- 18: 30			18:00-19:00		
18:15	Indoor Cycling		FU Wasser					Rehasport		Hot Iron	Funktionstr.			HIIT		
18:30		18:15 - 19:15	18:30 - 19:00													
18:45		Line Dance	St. Lukas		18:45 - 19:15											
19:00	19:00 - 20:00		19:00-20:00		Funktionstr.		19:00 - 20:00			19:00 - 20:00	19:00 - 20:00					
19:15	Tabata		Walking				Step Aerobic			Zumba	Wirbelsäule					
19:30		19:30 - 2015	Herzsport		19:30 - 20:30											
19:45		Rehasport	Volkspark Bokel		Frauengymn.											
20:00																
20:15	20:15 - 21:15						20:15 - 21:15			20:15 - 21:15						
20:30	Langhantel						Zumba			Complete						
20:45										Body Workout						
21:00																
21:15																