

	Montag 06.07.2026			Dienstag 07.07.2026		Mittwoch 08.07.2026		
	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	TV Halle	TV Saal	extern
08:00								
08:15								
08:30								
08:45	Frauengymnastik				Rehasport	Bauch, Beine, Po		
09:00								
09:15								
09:30	Funktions-training			Beckenbodengymnastik	Wirbelsäule,			Nordic Walking, Volkspark Bokel
09:45						Rehasport		
10:00								
10:15								
10:30	Powerpilates Fortgeschrittene					Funktions-training		
10:45								
11:00						Frauengymnastik		
11:15								
11:30							Lungensport, Hocker	
11:45				Lungensport				
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								
15:30	Koordinations-training					Rehasport		
15:45								
16:00								
16:15	Hockergymnastik						Frauengymnastik	
16:30								
16:45								
17:00								
17:15	Lungensport	Lindedance				Indoor Cycling	Lungensport	
17:30								
17:45				Complete Body Workout				
18:00	Indoor Cycling							
18:15								
18:30		Lindedance				Wirbelsäule	HIIT	Wassergymnastik, Parc
18:45								
19:00								Wassergymnastik, Parc
19:15								
19:30	Step Aerobic			Hot Iron				
19:45								
20:00								
20:15								
20:30	Hot Iron		Schwimmen Freibad	Kamibo				
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								

	Donnerstag 09.07.2026			Freitag 10.07.2026		Samstag 11.07.2026		11.07.2026
	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	TV Halle	extern	extern
08:00								
08:15								
08:30								Schwimmen, Freibad
08:45	Funktions-training							
09:00								
09:15								Schwimmen, Freibad
09:30	Rehasport							
09:45								
10:00								
10:15								
10:30	Wirbelsäule					Puls & Power	Parc	
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45								
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								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30	Puls & Power					Complete Body Workout		
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	Hot Iron					Powerpump		
18:45								
19:00								
19:15								
19:30	Step Aerobic							
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								

Reinigung

Reinigung