

	Montag 20.07.2026			Dienstag 21.07.2026			Mittwoch 22.07.2026		
	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						Yoga		
10:15									
10:30									
10:45									
11:00				Frauengymnastik	Kraftsport Ü 60, Kraftraum HVK				
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	Mobil & Stabil im Alltag Ü 60						Rehasport		
15:30									
15:45									
16:00	Hockergymnastik						Frauengymnastik		
16:15									
16:30									
16:45									
17:00									
17:15	Lungensport						Lungensport	Funktions-training	
17:30									
17:45				Complete Body Workout	Rehasport				
18:00									
18:15	HIIT						Powerpump	Wirbelsäule	Parc
18:30									
18:45									
19:00									
19:15									
19:30	Step Aerobic						Step Aerobic	Parc	
19:45									
20:00									
20:15		Aquajogging, Schwimmen Freibad		Puls & Power					
20:30									
20:45	Powerpump						Yoga		
21:00									
21:15									
21:30									
21:45									
22:00									

	Donnerstag 23.07.2026			Freitag 24.07.2026		Samstag 25.07.2026		
	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					Wirbelsäule			
09:15								
09:30	Rehasport							
09:45								
10:00					Rehasport			
10:15								
10:30						Puls & Power	Parc	
10:45	Bewegtes Entspannen			Funktionstr. Hocker				
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					Puls & Power	Complete Body Workout		
17:30	Funktions-training							
17:45								
18:00						Wirbelsäule		
18:15								
18:30					Pilates			
18:45								
19:00								
19:15	Complete Body Workout							
19:30								
19:45					Feldenkreis			
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								

08:00
08:15
08:30
08:45
09:00
09:15
09:30
09:45
10:00
10:15
10:30
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
17:45
18:00
18:15
18:30
18:45
19:00
19:15
19:30
19:45
20:00
20:15
20:30
20:45
21:00
21:15
21:30
21:45
22:00