

	Montag 23.03.2026				Dienstag 24.03.2026						
	TV Halle	TV Saal	extern	extern	TV Halle	TV Saal	extern				
08:00											
08:15											
08:30											
08:45	Frauengymnastik					Rehasport Hocker					
09:00											
09:15											
09:30											
09:45	Yoga					Wirbelsäule					
10:00											
10:15											
10:30											
10:45											
11:00						Frauen-gymnastik					
11:15											
11:30											
11:45							Lungensport Hocker				
12:00											
12:15											
12:30											
12:45											
13:00											
13:15											
13:30											
13:45											
14:00											
14:15											
14:30	Koordinations-training										
14:45											
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00							Männersport Ü60, HVK				
16:15											
16:30											
16:45	Hockergymnastik										
17:00											
17:15		Line Dance									
17:30											
17:45											
18:00					Complete Body Workout		Rehasport				
18:15	Indoor Cycling										
18:30											
18:45											
19:00		Line Dance									
19:15								Balance			
19:30	Step Aerobic										
19:45								Hot Iron			
20:00								Puls & Power			
20:15											
20:30									Kamibo		
20:45	Hot Iron										
21:00											
21:15											
21:30										Aquajogging, Hallenbad	
21:45											
22:00											Wassergymnastik, Hallenbad

	Mittwoch 25.03.2026			Donnerstag 26.03.2026													
	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern											
08:00																	
08:15																	
08:30																	
08:45	Pilates					Funktionstr. & Rehasport											
09:00																	
09:15																	
09:30							Nordic Walking, Bokler Volkspark										
09:45								Wirbelsäule									
10:00									Lauftreff bei Depressionen Volkspark Bokel								
10:15	Yoga Stuhl																
10:30																	
10:45										Bewegtes Entspannen							
11:00										Herz-Kreislauf Training							
11:15																	
11:30	Lungensport Hocker																
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											Frauengymnastik, Gymnasium						
16:30											Gefäßtrainer, Gymnasium						
16:45																	
17:00	Indoor Cycling										Rehasport, Gymnasium						
17:15												Funktionstr., Gymnasium					
17:30											Puls & Power						
17:45																	
18:00																	
18:15	Rehasport											Wassergymnastik, Parc					
18:30													Hot Iron				
18:45													Pilates				
19:00																	
19:15																	
19:30	Powerpump																
19:45																	
20:00																	Feldenkreis
20:15																	
20:30	Yoga																
20:45																	
21:00																	
21:15																	
21:30																	
21:45																	
22:00																	

	Freitag 27.03.2026			Samstag 28.03.2026		
	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	extern	extern
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	Complete Body Workout					
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						

Wassergymnastik, Hallenbad  
 Aquajogging, Hallenbad  
 Reha + Funktions-training Wasser, Parc

Rehasport 5-8 J., Michaelsch.  
 Familienturnen, Michelschule  
 Rehasport 9-14 J., Michaelsch.