

	Montag - 28.07.25			Dienstag - 29.07.25			Mittwoch - 30.07.25			Donnerstag - 31.07.25			Freitag - 01.08.25			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	
08:15							08:15 - 09:30			08:15 - 08:45			08:15-09:15			Reha + FU	
08:30	08:30 - 09:30 Frauengymn.	08:30 - 09:15 Rehasport		08:30 - 09:30 Wirbelsäule			Pilates	08:30 - 09:45 Bauch- Beine-Po		Funktionstr.		09:00 - 10:00 Walking Volkspark Bokel	Balance			Wasser	
08:45																	
09:00										09:00 - 10:00 Wirbelsäule							
09:15		09:15 - 09:45															
09:30		Funktionstr.		09:30 - 10:30					09:30-10:30				09:15-10:00 Zumba				
09:45	09:45 - 11:00 Yoga			Beckenboden Training			09:45 -10:45 Yoga auf d. Stuhl		Lauftreff Volkspark Bokel								
10:00		10:00 -11:00 Korce						10:00 - 10:45 Rehasport									
10:15											10:15 - 11:15 Wirbelsäule			10:15-11:00			
10:30											10:30 - 11:30 Herz-Kreisl. Ü 60		Rehasport				
10:45																	
11:00						10:45-12:00 Kraftsport Ü 60	11:00 - 12:00 Lungensport	10:45 - 11:15 Funktionstr.	10:00 - 12:00 Boule Tannenstr.				11:00-11:30 FU - Hocker				
11:15						Kraftraum - HvK	Hocker										
11:30																	
11:45												11:45 - 12:30 Rehasport					
12:00									13:00 - 13:45 Reha Wasser St. Lukas								
12:15			14:00 - 14:30 FU Wassser			14:15-15:00 Reha - Wasser St. Lukas											
12:30																	
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 Hockergymn.																
16:45																	
17:00																	
17:15																	
17:30					17:30 - 18:30 Wirbelsäule			17:00 - 17:45 Lungensport	17:00 - 18:30 Qigong Stadtspark		17:00 - 17:45 Rehasport			17:00-17:45 Rehasport	17:00-17:45 Reha Wasser St. Lukas		
17:45											17:45 - 18:15 Funktionstr.				17:45-18:30		
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 Complete Body Workout	Reha Wasser St. Lukas		
18:15															18:30-19:00 FU Wasser		
18:30			18:30 - 19:00 St. Lukas						oder		18:45 -19:45						
18:45					18:45 - 19:15												
19:00	19:00 - 20:00		19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	Funktionstr.		19:00 - 20:15 Yoga	19:00 - 20:00 Balance	19:00 - 20:30 Qigong Tabi St. Lukas	19:00 - 20:00 Wirbelsäule	Body Workout						
19:15	Zumba		Walking Herzsport	Korce													
19:30		19:30 - 20:15 Rehasport				19:30 - 20:30 Frauengymn.											
19:45					Volkspark Bokel												
20:00																	
20:15									bei schlechtem Wetter	20:15 - 21:15 Pilates							
20:30			20:30 - 21:30 Aquajogging Freibad														
20:45																	
21:00																	
21:15																	