KW 32 — Zeitraum 03.08.2026 - 08.08.2026

	Montag 03.08.2026				Dienstag 04.08.2026			Mittwoch 05.08.2026		
	TV Halle	TV Saal	extern	extern	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	extern
08:00										
08:15										
08:30	Frauengym-nastik	Wirbelsäule			Wirbelsäule				Bauch-Beine-Po	
08:45										
09:00		Funktions-training			Beckenboden					
09:15									Rehasport	
09:30			Nordic Walking, Volkspark Bokel							
09:45		Powerpilates (Fortgeschrittene)							Funktions-training	
10:00										
10:15										
10:30										
10:45							Kraftsport Ü 60 Kraftraum HVK			
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							Männersport, Ü60, HVK		Rehasport	
15:45										
16:00									Lungensport	
16:15										
16:30	Mobil & Stabil im Alltag Ü 60							Indoor Cycling	Funktions-training	
16:45										
17:00									Rehasport	
17:15						Rehasport				
17:30					Complete Body Workout					
17:45										
18:00	Indoor Cycling	HIIT	Rehasport Mühlenschule	Lungensport, HVK				Powerpump	Powerpilates (Fortgeschrittene)	Parc
18:15										
18:30										
18:45										
19:00				Hula Hoop Beginner, HVK	Hot Iron					Parc
19:15	Step-Aerobic	Zumba						Step	Balance	
19:30						Puls & Power				
19:45										
20:00				Aquajogging, Freibad	Kamibo					
20:15										
20:30	Powerpump								Zumba	
20:45										
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										
22:00										

	Donnerstag 06.08.2026			Freitag 07.08.2026		Samstag 08.08.2026	
	TV Halle	TV Saal	extern	TV Halle	TV Saal	TV Halle	extern
08:00							
08:15							
08:30	Funktions-training						
08:45				Balance			
09:00	Rehasport		Nordic Walking, Volkspark Bokel				
09:15							
09:30				Zumba			
09:45	Wirbelsäule					Puls & Power	
10:00							
10:15							
10:30		Herz-Kreislauf, Ü60					Parc
10:45				Rehasport			
11:00							
11:15				Funktionstr. Hocker			
11:30							
11:45							
12:00		Rehasport					
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	Gefäßtraining						
15:45							
16:00	Rehasport						
16:15							
16:30	Funktions-training	Puls & Power		Complete Body Workout			
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	Hot Iron			Powerpump			
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	Complete Body Workout						
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							