

	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						
10:00		10:00 - 11:00 Korce					10:00 - 10:45 Rehasport	Volkspark Bokel								
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 Hocker	10:45 - 11:15 Funktionstr.				11:00-11:30 FU - Hocker		
11:15																
11:30						Kraftraum - HvK										
11:45												11:45 - 12:30 Rehasport				
12:00																
12:15			14:00 - 14:30			14:15-15:00 Reha - Wasser				13:00 - 13:45 Reha Wasser						
12:30			FU Wassser			St. Lukas				St. Lukas						
15:30			14:30 - 15:00			15.30-16:30										
15:45			St. Lukas			Männer- sport										
16:00						HvK										
16:15								16:00 - 17:00 Frauengymn.								
16:30	16:30 - 17:30 Hockergymn.															
16:45																
17:00																
17:15																
17:30								17:00 - 17:45 Lungensport	17:00 - 18:30 Qigong Stadtpark		17:00 - 17:45 Rehasport			17:00-17:45 Rehasport	17:00-17:45 Reha Wasser St. Lukas	
17:45					17:30 - 18:30 Wirbelsäule						17:45 - 18:15 Funktionstr.				17:45-18:30	
18:00			18:00 - 18:30													
18:15			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	
18:30			18:30 - 19:00												18:30-19:00 FU Wasser	
18:45			St. Lukas		18:45 - 19:15				oder		18:45 - 19:45					
19:00	19:00 - 20:00 Zumba		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			Walking	Korce												
19:30		19:30 - 20:15 Rehasport	Herzsport		19:30 - 20:30											
19:45			Volkspark Bokel		Frauengymn.											
20:00									bei schlechtem Wetter		20:15 - 21:15 Pilates					
20:15																
20:30			20:30 - 21:30													
20:45			Aqua jogging													
21:00			Freibad													
21:15																