

	Montag - 04.08.25			Dienstag - 05.08.25			Mittwoch - 06.08.25			Donnerstag - 07.08.25			Freitag - 08.08.25			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 Reha + FU Wasser	
08:15																	
08:30	08:30 - 09:30 Frauengymn.	08:30 - 09:15		08:30 - 09:30 Wirbelsäule			08:15 - 09:30 Pilates			08:15 - 08:45 Funktionstr.		09:00 - 10:00 Walking Volkspark Bokel					
08:45		Rehasport															
09:00										09:00 - 10:00 Wirbelsäule							
09:15		09:15 - 09:45															
09:30		Funktionstr.		09:30 - 10:30					09:30-10:30 Lauftreff Volkspark Bokel								
09:45	09:45 - 11:00 Yoga			Beckenboden Training			09:45 - 10:45 Yoga auf d. Stuhl	10:00 - 10:45 Rehasport									
10:00																	
10:15											10:15 - 11:15 Wirbelsäule				10:15-11:00 Rehasport		
10:30												10:30 - 11:30 Herz-KreisL. Ü 60				11:00-11:30 FU - Hocker	
10:45																	
11:00						10:45-12:00 Kraftsport Ü 60	11:00 - 12:00 Lungensport Hocker	10:45 - 11:15 Funktionstr.									
11:15																	
11:30						Kraftraum HvK											
11:45																	
12:00																	
12:15			14:00 - 14:30 FU Wasser			14:15-15:00 Reha Wasser St. Lukas			13:00 - 13:45 Reha Wasser St. Lukas								
12:30																	
15:30			14:30 - 15:00 St. Lukas			15:30-16:30 Männer- sport HvK											
15:45																	
16:00								16:00 - 17:00 Frauengymn.									
16:15																	
16:30	16:30 - 17:30 Hockergymn.						16:45-17:45 Indoor Cycling										
16:45																	
17:00								17:00 - 17:45 Lungensport	17:00 - 18:30 Qigong Stadtspark		17:00 - 17:45 Rehasport		17:00-18:00 Compl. Body Workout	17:00 -17:45 Rehasport	17:00-17:45 Reha Wasser St. Lukas		
17:15																	
17:30				17:30-18:30 Complete Body Body Workout	17:30 - 18:30 Wirbelsäule						17:45-18:15 Funktionstr.				17:45-18:30 Reha Wasser St. Lukas		
17:45	17:45 - 18:45 Indoor Cycling		18:00 - 18:30 FU Wasser					18:00 - 18:45 Rehasport	bei schönem Wetter	18:00-19:00 Hot Iron				18:00-19:00 HIIT	18:30-19:00 Reha Wasser St. Lukas		
18:00																	
18:15				18:30 - 19:00 St. Lukas						oder							
18:30						18:45 - 19:15 Funktionstr.		19:00 - 20:15 Yoga		19:00 - 20:30 Qigong Tabi St. Lukas	19:00 - 20:00 Wirbelsäule	19:15-20:15 Complete Body Workout					
18:45																	
19:00	19:00 - 20:00 Step Aerobic		19:00 - 20:00 Walking Herzsport Volkspark Bokel	19:00 - 20:00 Hot Iron	19:30 - 20:30 Frauengymn.												
19:15		19:30 - 20:15 Rehasport															
19:30																	
19:45																	
20:00					20:00 - 21:00 KamiBo					bei schlechtem Wetter	20:15 - 21:15 Pilates						
20:15																	
20:30			20:30 - 21:30 Aquajogging Freibad														
20:45																	
21:00																	
21:15																	