

MONTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Wirbelsäulengymn. Karl	08:00 Aerobicraum						
08:30								
09:00	Wirbelsäulengymn. Kathi	08:00 Aerobicraum	Orthopädie Karl	08:00 Rehastudio	Herzsport Hocker Kristin	09:00 Gymnastikraum		
09:30	Nordic Walking Klaus Peter				Ergometer 09:15 Annett	09:00 Ergometerraum		
10:00	Herzsport ÜG Doris	10:00 Gymnastikraum	Zirkeltraining Annett	10:00 Fitti	Herzsport ÜG Natalie	10:00 Gymnastikraum	Allgemeiner Sport Karl	09:00 Turnhalle
10:30							Ergometer 10:00 Kristin	10:00 Ergometerraum
11:00	Wirbelsäulengymn. Annett	11:00 Aerobicraum	Wirbelsäulengymn. Doris	11:00 Aerobicraum	VB Kristin	11:00-12:30 Turnhalle	Herzsport TG Natalie	11:00 Gymnastikraum
11:30			Orthopädie 11:00 Lisa-Marie	12:00 Rehastudio			Nordic Walking	10:00 Outdoor
12:00	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	14:00 Aerobicraum			Multiple Sklerose Kathi+Natalie	12:00 Gymnastikraum		
12:30								
13:00	Pilates Grit	13:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Karl	10:00 Fitti				
13:30	Allgemeiner Sport Jürgen	13:00 Turnhalle			Sport nach Krebs Kathi	14:00 Gymnastikraum		
14:00	Wirbelsäulengymn. Claudia	14:00 Aerobicraum						
14:30	Allgemeiner Sport Kristin	09:00 Turnhalle					Gymn./Orthopädie Jürgen	Di 9:00 Gymnastikraum
15:00	Wirbelsäulengymn. Jan	16:00 Aerobicraum	Orthopädie Claudia	12:00 od. 17:00 Rehastudio	Gymn./Kondition Thomas	15:00 Turnhalle	Volleyball Richard	11:00-12:30 Turnhalle
15:30	EKT 15:45 Franzi	16:00 Kursraum						
16:00	Wirbelsäulengymn. Claudia	16:00 Aerobicraum			Kinderturnen 4-6 Richard	16:00 Gymnastikraum	Gymn./Kondition Jan	15:00 Turnhalle
16:30	EKT Jasmin	16:00 od. 17:00 Kursraum						
17:00	EKT 17:15 Grit	17:00 Kursraum	Orthopädie Richard	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Oli	16:00 Gymnastikraum	Wirbelsäule Thomas	17:00 Gymnastikraum
17:30								
18:00	Workout Jasmin	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Grit	18:00 Rehastudio				
18:30								
19:00	Morbus Bechterew Oli	18:30-20:00 Gymnastikraum	Orthopädie Jasmin	19:00 Rehastudio				
19:30								
20:00			Orthopädie Thomas	20:00 Rehastudio				
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

DIENTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Zirkeltraining Claudia	08:00 Fitti						
08:30								
09:00	Osteoporose Claudia	10:00 GR/TH	Zirkeltraining Kristin	08:00 Fitti	Gymn./Orthopädie Jürgen	09:00 Gymnastikraum		
09:30								
10:00	Wirbelsäulengymn. Claudia	10:00 GR/TH	Orthopädie Jan	10:00 Rehastudio			Aerobic 50+ Kristin	09:00 Aerobicraum
10:30								
11:00	Wirbelsäulengymn. Richard & Jan	11:00 Aerobicraum	Orthopädie Annett	10:00 Rehastudio	Senioren-sport Claudia	11:00 Turnhalle	Lungensport Kristin	11:00 Gymnastikraum
11:30								
12:00	Wirbelsäulengymn. Oli	14:00 Gymnastikraum	Orthopädie Jan	13:00 Rehastudio	Volleyball (ASG) Grit	12:00 Turnhalle	Fit & Relax Annett	12:00 Aerobicraum
12:30								
13:00	Wirbelsäulengymn. Kristin & Jürgen	13:00 Aerobicraum	Orthopädie Richard	13:00 Rehastudio	Volleyball (ASG) Oli	13:00 Turnhalle		
13:30								
14:00	Wirbelsäulengymn. Richard	14:00 Gymnastikraum	Orthopädie Kristin	15:00 Rehastudio	Gymn./Kondition Annett	14:00 Aerobicraum		
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Jasmin	16:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Lisa-Marie	Mi 15:00 Fitti	Gymn./Kondition Franzi	15:00 Kursraum	Volleyball Annett	15:00 Turnhalle
15:30								
16:00	EKT 16:15 Franzi	16:00 Kursraum			Gymn./Kondition Lisa-Marie	14:00 od. 18:00 Aerobicraum		
16:30								
17:00	EKT Jasmin	17:00 Kursraum	Orthopädie Lisa-Marie	18:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Lisa	17:00 Gymnastikraum	Post-Covid Kathi	16:00 Turnhalle
17:30	Nordic-Walking Karl	17:00 Outdoor						
18:00			Orthopädie Kathi	18:00 Rehastudio	Workout Lisa-Marie	18:00 Aerobicraum	Volleyball Lisa	19:00-21:00 Turnhalle
18:30	Wirbelsäulengymn. Tuan	18:00 Aerobicraum						
19:00	Pilates Kathi	19:00 Gymnastikraum	Orthopädie Annett	19:00 Rehastudio				
19:30	Wirbelsäulengymn. Jasmin	18:00 od. Mi 20:00 Aerobicraum			Volleyball Tuan	19:00-21:00 Turnhalle		
20:00	Pilates Lisa	20:00 Aerobicraum	Orthopädie Karl	19:00 Rehastudio				
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

MITTWOCH

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Seniorenport Kathi	08:00 Aerobicraum						
08:30								
09:00			Orthopädie Grit	08:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Thomas	09:00 Aerobicraum	Pilates Kathi	09:00 Kursraum
09:30								
10:00	Seniorenport Jan	10:00 Aerobicraum	Orthopädie Thomas	11:00 Rehastudio	Allgemeiner Sport Lisa-Marie	10:00 Turnhalle		
10:30								
11:00	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	12:00 Aerobicraum	Gymn./Orthopädie Jan	12:00 Gymnastikraum	Volleyball Thomas	10:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Grit	11:00 Aerobicraum
11:30								
12:00	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	13:00 Aerobicraum	Orthopädie Richard	11:00 Rehastudio	Sport nach Krebs Thomas	12:00 Aerobicraum	Gymn./ Orthopädie Franzi	12:00 Gymnastikraum
12:30								
13:00	Gymn./ Kondition Richrad	13:00 Aerobicraum					Sport nach Krebs Franzi	11:00 Aerobicraum
13:30								
14:00	Seniorentanz Anett	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Jasmin	13:00 Rehastudio	Diabetes Lisa	14:00 Turnhalle		
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Jasmin	14:00 Gymnastikraum	Zirkeltraining Richard	15:00 Fitti	Lungensport Anett	15:00 Turnhalle		
15:30	EKT Kristin	16:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Natalie	16:00 Kursraum	Orthopädie Jakob	16:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Richard	16:00 Turnhalle		
16:30								
17:00	Wirbelsäulengymn. Natalie	17:00 Aerobicraum	Orthopädie Karl	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 6-8 Jakob	17:00 Turnhalle	Kinderturnen 4-6 Paul	16:00 Turnhalle
17:30	Gymn./Ortho. 17:00 Kristin	17:00 Aerobicraum						
18:00	Wirbelsäulengymn. Claudia	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Jürgen	18:00 Rehastudio			Sport nach Krebs Lisa	Zu WS 18 Aerobicraum
18:30					Laufgruppe Knut & Jakob	18:30-20:00 Outdoor/TH	ASG Annett	17:30 Turnhalle
19:00	Workout Claudia	19:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Jürgen	19:00 Fitti	Zumba Yvonne	19:00 Aerobicraum	Gym-Fit-Mix Lisa	19:00 Gymnastikraum
19:30								
20:00					Wirbelsäulengymn. Jürgen	20:00 Gymnastikraum	Volleyball Claudia	20:00-21:30 Turnhalle
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

DONNERSTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Wirbelsäulengymn. Jan	08:00 Aerobicraum	Orthopädie Annett	08:00 Rehastudio				
08:30								
09:00	Wirbelsäulengymn. Annett	09:00 Aerobicraum	Orthopädie Jan	08:00 Rehastudio	Senioren-sport Oli	10:00 Turnhalle	Ergometer Franzi	09:00 Ergometerraum
09:30	Tagesmütter Grit	09:30 Kursraum						
10:00	Wirbelsäulengymn. Jan	08:00 od. 12:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Annett	10:00 Fitti	Herzsport TG Oli	10:00 Gymnastikraum	Pilates Franzi	10:00 Aerobicraum
10:30			Ergomter 10:00 Karl	09:00 Ergometerraum				
11:00	Bauch-Beine-Po Annett	11:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Karl	11:00 Fitti	Volleyball Franzi	15:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Grit	11:00 Kursraum
11:30					Hersport ÜG 11:00 Lisa	11:00 Gymnastikraum		
12:00	Schlaganfall Grit/ Franzi	12:00 Gymnastikraum			Osteoporose/ WS Karl	12:00 Aerobicraum		
12:30								
13:00			Orthopädie Lisa	13:00 Rehastudio				
13:30	Allgemeiner Sport Annett	13:00 Turnhalle						
14:00	Seniorentanz Anett	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Kristin	14:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Jürgen	14:00 Aerobicraum	Allgemeiner Sport Claudia	10:00 Turnhalle
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	15:00 Aerobicraum			Volleyball Karl	15:00 Turnhalle	Gymn./ Kondition Jürgen	15:00 Aerobicraum
15:30	EKT Kristin	16:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Kathi	17:00 Kursraum			Kinderturnen 4-6 Paul	16:00 Turnhalle	Lungensport Jürgen	16:00 Aerobicraum
16:30								
17:00	EKT Natalie	17:00 Kursraum			Kinderturnen 6-8 Jakob	17:00 Turnhalle	Gymn./ Orthopädie Lisa-Marie	18:00 Gymnastikraum
17:30			Orthopädie Kristin	17:00 Rehastudio				
18:00	Wirbelsäulengymn. Anett	19:00 Aerobicraum	Nordic Walking Klaus-Peter		Workout Lisa-Marie	18:00 Turnhalle		
18:30	Wirbelsäulengymn. Natalie	19:00 Aerobicraum	Orthopädie Claudia	18:00 Rehastudio				
19:00	Gymn./ Orthopädie Jürgen	18:00 Gymnastikraum						
19:30	Wirbelsäulengymn. Claudia	19:00 Aerobicraum	Orthopädie Natalie	19:00 Rehastudio	Zumba-Kurs Julia	19:30 Turnhalle		
20:00								
20:30	Bootcamp Lisa-Marie	20:00 TH/GR						
21:00								
21:30								
22:00								

FREITAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00								
08:30			Orthopädie Grit/Franzi	08:30 Rehastudio				
09:00								
09:30	Wirbelsäulengymn. Oli/Jan	09:30 Aerobicraum	Orthopädie Karl	09:30 Rehastudio	Wirbelsäulengymn. Annett	09:30 Aerobicraum		
10:00							Nordic Walking Kathi	10:30 Outdoor
10:30	Aerobic Anett	10:30 Aerobicraum			Wirbelsäulengymn. Richard	11:30 Aerobicraum	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	10:30 Kursraum
11:00								
11:30	Wirbelsäulengymn. Grit/Franzi	11:30 Aerobicraum	Orthopädie Oli/Jan	11:30 Rehastudio	Rheuma Kathi/Natalie	11:30 Gymnastikraum		
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	15:00 Aerobicraum	Orthopädie Claudia	11:30 od. 19:00 Rehastudio			Sport bei Depression Kathi	15:00 Gymnastikraum
15:30	EKT Kristin	16:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Kristin	16:00 Kursraum			Kinderturnen 6-8 Jakob	16:00 Turnhalle		
16:30								
17:00	Kinderturnen 4-6 Jakob	16:00 Turnhalle	Orthopädie Franzi/Grit	19:00 Rehastudio	Basketball Jan/Oli	17:00-18:30 Turnhalle	Step-Aerobic Kristin	17:00 Aerobicraum
17:30								
18:00					Volleyball Jan/Oli	18:30-20:00 Turnhalle		
18:30								
19:00	Orthopädie Franzi/Grit	19:00 Rehastudio						
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								