Sommersportplan 10.07.-18.08.2023

MONTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
8:00	Wirbelsäulengymn. Anett	8:00 Aerobicraum						
8:30								
9:00	Wirbelsäulengymn. Kathi	8:00 Aerobicraum	Orthopädie Anett	9:00 Rehastudio	Herzsport Hocker Oli K	9:00 Gymnastikraum		
9:30	Nordic Walking Elisabeth	11:00 Outdoor			Ergometer 09:15 Annett	10:00 Ergometerraum		
10:00			Zirkeltraining Anett	10:00 Rehastudio			Allgemeiner Sport Annett	9:00 Turnhalle
10:30	Herzsport ÜG Doris	10:00 Gymnastikraum			Herzsport ÜG Kathi	10:00 Gymnastikraum	Ergometer 10:20 Oli K	10:30 Ergometerraum
11:00	Wirbelsäulengymn. Oli K	11:00 Aerobicraum			Volleyball Annett	11:00:-12:30 Turnhalle	Herzsport TG Oli B	11:00 Gymnastikraum
11:30	Wirbelsäulengymn. Doris	11:00 od. 12:00 Aerobicraum					Nordic Walking Anett	11:00 Outdoor
12:00	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	12:00 Aerobicraum			Multiple Sklerose Kathi	12:00 Gymnastikraum		
12:30	Allgemeiner Sport Oli	10:00 Turnhalle						
13:00	Pilates Franzi	13:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Lisa-Marie	12:00 Rehastudio				
13:30	Allgemeiner Sport Oli	13:00 Turnhalle			Sport nach Krebs Kathi	13:30 Gymnastikraum	Gymn./Orthopädie Jürgen	14:00 Aerobicraum
14:00	Wirbelsäulengymn. Oli K	14:00 Kursraum	Orthopädie	14:00 Rehastudio				
14:30	Allgemeiner Sport Lisa	10:00 Turnhalle					Gymn./Orthopädie Jürgen	14:00 Aerobicraum
15:00	Wirbelsäulengymn. Felix	16:00 Aerobicraum	Orthopädie Oli K	15:00 Rehastudio	Gymn./Kondition Thomas	15:00 Gymnastikraum	Volleyball	15:00 Turnhalle
15:30	EKT 15:45 Lisa	16:30 od.17:15 Kursraum						
16:00	Wirbelsäulengymn. Felix	16:00 Aerobicraum	Orthopädie Grit	15:00 od. 17:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Robert	17:00 Gymnastikraum	Gymn./Kondition Lisa-Marie	16:00 Turnhalle
16:30	EKT Jenny	16:30 Kursraum						
17:00	EKT 17:15 Grit	17:15 Kursraum	Orthopädie Lisa-Marie	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Robert	17:00 Gymnastikraum	Gymn./Orthopädie Jürgen	17:00 Aerobicraum
17:30								
18:00	Workout Lisa-Marie	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Grit	18:00 Rehastudio	Rückenschule Thomas	18:00-19:00 Seminarraum		
18:30								
19:00	Morbus Bechterew Lisa	19:00-20:30 Gymnastikraum	Orthopädie Grit	19:00 Rehastudio				
19:30								
20:00			Orthopädie Grit	20:00 Rehastudio				
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 10.07.-18.08.2023

DIENSTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
8:00	Seniorensport Oli	8:00 Turnhalle						
8:30								
9:00	Osteoporose Oli	9:00 Gymnastikraum	Zirkeltraining	9:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Jürgen	9:00 Aerobicraum		
9:30								
10:00	Wirbelsäulengymn. Thomas	9:00 Aerobicraum	Orthopädie Lisa-Marie	10:00 Rehastudio	Seniorensport Felix	10:00 Turnhalle	Aerobic Kristin	10:00 Aerobicraum
10:30							Tagesmütter 10:00 Grit	10:00 Kursraum
11:00	Wirbelsäulengymn. Jürgen & Lisa-Marie	11:00 Aerobicraum	Orthopädie Thomas	11:00 Rehastudio	Seniorensport Felix	10:00 Turnhalle	Lungensport Kristin	11:00 Gymnastikraum
11:30								
12:00	Wirbelsäulengymn. Thomas	12:00 Gymnastikraum	Orthopädie Felix	12:00 Rehastudio	Volleyball (ASG) Grit	12:00 Turnhalle	Fit & Relax Anett	12:00 Aerobicraum
12:30								
13:00	Wirbelsäulengymn. Kristin & Grit	13:00 Aerobicraum	Orthopädie Elisabeth	13:00 Rehastudio	Volleyball (ASG) Felix	13:00 Turnhalle		
13:30								
14:00	Wirbelsäulengymn. Annine & Oli K	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Franzi	14:00 Rehastudio	Gymn./ Kondition Annett	14:00 Gymnastikraum		
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Elisabeth	15:00 Gymnastikraum	Zirkeltraining Annine	15:00 Rehastudio	Gymn./ Kondition Thomas	14:00 o. 16:00 Gymnastikraum	Volleyball Oli K	15:00 Turnhalle
15:30								
16:00	EKT 16:15 Annine	16:15 Kursraum	Orthopädie Elisabeth	16:00 Rehastudio	Gymn./ Kondition Oli K	16:00 Gymnastikraum		
16:30								
17:00	EKT Lisa/ Franzi	17:00 Kursraum	Orthopädie Annine	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Max	17:00 Gymnastikraum	Post-Covid Lisa/ Franzi	17:00 Turnhalle
17:30	Nordic-Walking Oli K	18:00 Outdoor						
18:00	Wirbelsäulengymn. Franzi	18:00 Gymnastikraum	Orthopädie Kathi	18:00 Rehastudio	Workout Lisa	18:00 Aerobicraum	Volleyball Max	19:00-21:00 Turnhalle
18:30	Wirbelsäulengymn. Elisabeth	18:00 Gymnastikraum						
19:00	Pilates Kathi	19:00 Aerobicraum	Orthopädie Annett	19:00 Rehastudio	Pilates-Kurs Franzi	19:00 Kursraum		
19:30	Wirbelsäulengymn. Max	20:00 Gymnastikraum			Volleyball Elisabeth	19:00-21:00 Turnhalle		
20:00	Pilates Lisa	20:00 Aerobicraum	Orthopädie Oli K	19:00 Rehastudio				
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 10.07.-18.08.2023

MITTWOCH

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
8:00	Seniorensport Thomas	8:00 Aerobicraum						
8:30	Seniorensport Kathi	8:00 Aerobicraum						
9:00	Seniorensport Thomas	10:00 Aerobicraum	Orthopädie Grit	11:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Jürgen	9:00 Gymnastikraum		
9:30	Pilates Kathi	09.00 Kursraum						
10:00	Seniorensport Detlef	10:00 Aerobicraum	Orthopädie Elisabeth	10:00 Rehastudio	Allgemeiner Sport Lisa-Marie	10:00 Turnhalle		
10:30	Gymn./ Orthopädie Jürgen	10:30 Gymnastikraum						
11:00	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	13:00 Aerobicraum			Volleyball Detlef	11:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Elisabeth	11:00
11:30								
12:00	Wirbelsäulengymn. Detlef	12:00 Aerobicraum	Orthopädie Felix	12:00 Rehastudio	Wirbelsäulengymn. Thomas	12:00 Aerobicraum	Gymn./ Orthopädie Jürgen	12:00 Kursraum
12:30								
13:00	Gymn./ Kondition Felix	13:00 Aerobicraum	Orthopädie Thomas	13:00 Rehastudio	Allgemeiner Sport Elisabeth	10:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Franzi	11:00 Gymnastikraum
13:30								
14:00	Seniorentanz Anett	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Elisbeth	14:00 Rehastudio	Diabetes Anton	14:00 Turnhalle	Wirbelsäulengymn. Doris	15:00 Aerobicraum
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Doris	15:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Felix	15:00 Rehastudio	Lungensport Susi	15:00 Turnhalle	Wirbelsäulengymn. Anton	15:00 Aerobicraum
15:30	EKT Franzi	16:15 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Natalie	16:15 Kursraum	Orthopädie Annine	16:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Max	16:00 Gymnastikraum		
16:30								
17:00	Wirbelsäulengymn. Annine	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Franzi	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 6-8 Max	17:00 Turnhalle	Kinderturnen 4-6 Anton	16:00 Gymnastikraum
17:30							Faszienkurs 17:00 Felix	17:00 Aerobicraum
18:00	Wirbelsäulengymn. Franzi/ Felix	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Oli K	19:00 Rehastudio	Pilates-Kurs Franzi	18:00 Gymnastikraum	Sport nach Krebs Annine	18:00 Gymnastikraum
18:30					Laufgruppe Knut & Max	18:00-19:30	ASG Hans	18:00 Turnhalle
19:00	Workout Gina	19:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Oli K	19:00 Rehastudio	Zumba-Kurs Yvonne	19:00 Kursraum	Gym-Fit-Mix Ute	19:00 Gymnastikraum
19:30								
20:00	Workout Gina	19:00 od. 20:00 WS Aerobicraum	Orthopädie Franzi	20:00 Rehastudio	Wirbelsäulengymn. Max	20:00 Aerobicraum	Volleyball Knut	19:30-21:00
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 10.07.-19.08.2023

DONNERSTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
8:00	Wirbelsäulengymn. Felix	8:00 Gymnastikraum	Orthopädie Annett	8:00 Rehastudio				
8:30								
9:00	Wirbelsäulengymn. Anton	10:00 Aerobicraum	Orthopädie Jonas	9:00 Rehastudio	Seniorensport Annett	9:00 Turnhalle	Allgemeiner Sport Felix	13:00 Turnhalle
9:30	Tagesmütter Grit	9:30 Kursraum			Ergometer 09:15 Lisa	9:00 Ergometerraum		
10:00	Wirbelsäulengymn. Jonas	10:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Annett	11:00 Rehastudio	Herzsport TG Anton	10:00 Turnhalle	Pilates Lisa	10:00 Gymnastikraum
10:30					Herzsport ÜG 11:00 Franzi	11:00 Gymnastikraum		
11:00	Bauch-Beine-Po Annett	11:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Jonas	11:00 Rehastudio	Volleyball Grit	12:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Lisa	11:00 Kursraum
11:30								
12:00	Schlaganfall Grit/ Franzi	12:00 Gymnastikraum	Orthopädie Jonas	12:00 Rehastudio	Osteoporose/ WS Lisa	12:00 Aerobicraum		
12:30								
13:00	Wirbelsäulengymn. Anett	12:00 Aerobicraum	Orthopädie Annine	13:00 Rehastudio				
13:30	Allgemeiner Sport Lisa-Marie	13:00 Turnhalle						
14:00	Seniorentanz Anett	15:00 Aerobicraum	Orthopädie Annine	14:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Jürgen	14:00 Aerobicraum	Allgemeiner Sport Werner	9:00 Turnhalle
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Anett	16:00 Aerobicraum			Volleyball Werner	15:00 Turnhalle	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	16:00 Aerobicraum
15:30	EKT Elisabeth	16:15 od. 17:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Elisabeth	16:15 Kursraum			Kinderturnen 4-6 Oli K	17:00 Turnhalle	Lungensport Jürgen	16:00 Aerobicraum
16:30								
17:00	EKT Susi	17:00 Kursraum			Kinderturnen 4-6 Oli K	17:00 Turnhalle	Gymn./ Orthopädie Jürgen	17:00 Gymnastikraum
17:30	Wirbelsäulengymn. Thomas	16:00 od. 19:00 Aerobicraum	Orthopädie Elisabeth	17:00 Rehastudio				
18:00					Workout Lisa-Marie	18:00 Gymnastikraum	Laufgruppe Oli	18:00-19:30
18:30	Wirbelsäulengymn. Elisabeth	19:00 Aerobicraum	Orthopädie Thomas	18:00 Rehastudio				
19:00	Gymn./ Orthopädie Jürgen	19:00 Gymnastikraum						
19:30	Wirbelsäulengymn. Elisabeth	19:00 Aerobicraum	Orthopädie Kathi	19:30 Rehastudio	Zumba-Kurs Julia	19:30 Turnhalle		
20:00								
20:30	Bootcamp Olli	20:00 Gymnastikraum						
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 10.07.-18.08.2023

FREITAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
8:00								
8:30			Orthopädie Lisa-Marie	8:30 Rehastudio				
9:00								
9:30	Wirbelsäulengymn. Elisabeth	9:30 Aerobicraum	Orthopädie Lisa-Marie	9:30 Rehastudio	Wirbelsäulengymn. Annett	9:30 Aerobicraum	Pilates-Baby-Kurs Lisa	9:30 Kursraum
10:00							Nordic Walking Kathi	10:30 Outdoor
10:30	Aerobic Anett	10:30 Aerobicraum	Orthopädie Oli K	10:30 Rehastudio	Wirbelsäulengymn. Annett	11:30 Aerobicraum	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	10:30 Kursraum
11:00								
11:30	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	11:30 Aerobicraum	Orthopädie Elisabeth	11:30 Rehastudio	Rheuma Kathi/Oli K	11:30 Gymnastikraum		
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Felix	15:00 Aerobicraum	Orthopädie Jonas	10:30 od. 11:30 Rehastudio	Allgemeiner Sport Anton	16:00 Turnhalle	Sport bei Depression Kathi	15:00 Gymnastikraum
15:30	EKT Kristin	16:15 Kursraum	ASG Till	16:00 Turnhalle				
16:00	EKT 16:15 Kristin	16:15 Kursraum			Kinderturnen 6-8 Max & Anton	16:00 Turnhalle		
16:30								
17:00	Kinderturnen 4-6 Max	16:00 Gymnastikraum	Orthopädie Jonas	17:00 Rehastudio	Basketball Hans	17:00-18:30 Turnhalle		
17:30	Stepaerobic Kristin	17:00 Aerobicraum						
18:00	Wirbelsäulengymn. Jonas	18:00 Gymnastikraum			Volleyball Hans	18:30-20:00 Turnhalle	HIIT-Kurs Anton	18:00 Outdoor
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								