Sommersportplan 24.06. - 02.08.2024

MONTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Wirbelsäulengymn. Anett	08:00 Aerobicraum						
08:30								
09:00	Wirbelsäulengymn. Kathi	08:00 Aerobicraum	Orthopädie Anett	08:00 Rehastudio	Herzsport Hocker Anton	09:00 Gymnastikraum		
09:30	Nordic Walking Klaus Peter	10:00 Outdoor			Ergometer 09:15 Annett	10:00 Ergometerraum		
10:00	Herzsport ÜG Doris	10:00 Gymnastikraum	Zirkeltraining Anett	10:00 Fitti	Herzsport ÜG Kathi	10:00 Gymnastikraum	Allgemeiner Sport Annett	09:00 Turnhalle
10:30							Ergometer 10:20 Anton	10:00 Ergometerraum
11:00	Wirbelsäulengymn. Anton	11:00 Aerobicraum	Wirbelsäulengymn. Doris	11:00 Aerobicraum	VB Annett	11:00:-12:30 Turnhalle	Herzsport TG Oli B	11:00 Gymnastikraum
11:30							Nordic Walking Anett	10:00 Outdoor
12:00	Wirbelsäulengymn. Jürgen	12:00 Aerobicraum			Multiple Sklerose Kathi	12:00 Gymnastikraum		
12:30	Allgemeiner Sport Oli Be	13:00 Turnhalle						
13:00	Pilates Franzi	13:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Lisa-Marie	12:00 Fitti				
13:30	Allgemeiner Sport Oli Be	13:00 Turnhalle			Sport nach Krebs Kathi	14:00 Gymnastikraum		
14:00	Wirbelsäulengymn. Thomas	14:00 Kursraum						
14:30	Allgemeiner Sport Lisa	09:00 Turnhalle					Gymn./Orthopädie Jürgen	14:00 Aerobicraum
15:00	Wirbelsäulengymn. Karl	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Felix	15:00 Rehastudio	Gymn./Kondition Thomas	15:00 Gymnastikraum	Volleyball Lisa-Marie	15:00 Turnhalle
15:30	EKT 15:45 Lisa	16:00 Kursraum						
16:00	Wirbelsäulengymn. Felix	16:00 Aerobicraum			Kinderturnen 4-6 Robert	16:00 Gymnastikraum	Gymn./Kondition Lisa-Marie	15:00 Gymnastikraum
16:30	EKT Jenny	16:00 Kursraum						
17:00	EKT 17:15 Grit	17:00 Kursraum	Orthopädie Karl	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Robert	16:00 Gymnastikraum	Gymn./Orthopädie Jürgen	17:00 Aerobicraum
17:30								
18:00	Workout Lisa-Marie	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Grit	18:00 Rehastudio				
18:30								
19:00	Morbus Bechterew Felix	18:30-20:00 Gymnastikraum	Orthopädie Lisa-Marie	19:00 Rehastudio	Rückenschule/Sek Präv Karl	19:00-20:30 Seminarraum		
19:30								
20:00			Orthopädie Grit	20:00 Rehastudio				
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 24.06. - 02.08.2024

DIENSTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Zirkeltraining Oli Be	08:00 Fitti						
08:30								
09:00	Osteoporose Oli Be	09:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Kristin	08:00 Fitti	Gymn./Orthopädie Jürgen	09:00 Gymnastikraum		
09:30								
10:00	Wirbelsäulengymn. Felix	09:00 Aerobicraum	Orthopädie Lisa-Marie	10:00 Rehastudio			Aerobic 50+ Kristin	10:00 Aerobicraum
10:30								
11:00	Wirbelsäulengymn. Jürgen & Lisa-Marie	11:00 Aerobicraum	Orthopädie Karl	11:00 Rehastudio	Seniorensport Felix	10:00 Turnhalle	Lungensport Kristin	11:00 Gymnastikraum
11:30								
12:00	Wirbelsäulengymn. Oli Be	12:00 Aerobicraum	Orthopädie Felix	12:00 Rehastudio	Volleyball (ASG) Karl	12:00 Turnhalle	Fit & Relax Anett	12:00 Gymnastikraum
12:30								
13:00	Wirbelsäulengymn. Kristin & Grit	13:00 Aerobicraum	Orthopädie Franzi	13:00 Rehastudio	Volleyball (ASG) Lisa-Marie	13:00 Turnhalle		
13:30								
14:00	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Franzi	14:00 Rehastudio	Gymn./ Kondition Annett	14:00 Gymnastikraum		
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Susi	12:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Annika	15:00 Fitti	Gymn./ Kondition Natalie	14:00 Gymnastikraum	Volleyball Annett	15:00 Turnhalle
15:30								
16:00	EKT 16:15 Annika	16:00 Kursraum			Gymn./ Kondition Natalie	16:00 Aerobikraum	Kinder-Reha Susi	16:00 Gymnastikraum
16:30								
17:00	EKT Natalie	17:00 Kursraum	Orthopädie Annika	18:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Lisa	17:00 Gymnastikraum	Post-Covid Franzi	17:00 Aerobikraum
17:30	Nordic-Walking Anton	17:00 Outdoor						
18:00			Orthopädie Kathi	18:00 Rehastudio	Workout Lisa	18:00 Gymnastikraum	Volleyball Grit	19:00-21:00 Turnhalle
18:30	Wirbelsäulengymn. Susi	18:00 Aerobicraum						
19:00	Pilates Kathi	19:00 Aerobicraum	Orthopädie Annett	19:00 Rehastudio				
19:30	Wirbelsäulengymn. Susi	18:00 od. Mi 20:00 Aerobicraum			Volleyball Anton	19:00-21:00 Turnhalle		
20:00	Pilates Lisa	20:00 Aerobicraum	Orthopädie Oli K	20:00 Rehastudio				
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 24.06. - 02.08.2024

MITTWOCH

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Seniorensport Thomas	08:00 Aerobicraum						
08:30								
09:00			Orthopädie Grit	08:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Jürgen	09:00 Aerobikraum	Pilates Kathi	09:00 Kursraum
09:30								
10:00	Seniorensport Detlef	10:00 Aerobicraum	Orthopädie Kathi	11:00 Rehastudio	Allgemeiner Sport Lisa-Marie	11:00 Turnhalle	Tagesmütter Grit	10:00 Kursraum
10:30								
11:00	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	13:00 Aerobicraum	Gymn./Orthopädie Jürgen	11:00 Aerobicraum	Volleyball Detlef	11:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Susi	13:00 Aerobicraum
11:30								
12:00	Wirbelsäulengymn. Detlef	12:00 Gymnastikraum	Orthopädie Felix	12:00 Rehastudio	Zirkeltraining Kathi	15:00 Fitti	Gymn./ Orthopädie Jürgen	11:00 Aerobicraum
12:30								
13:00	Gymn./ Kondition Susi	13:00 Aerobicraum					Sport nach Krebs Franzi	13:00 Gymnastikraum
13:30								
14:00	Seniorentanz Anett	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Susi	14:00 Rehastudio	Diabetes Anton	14:00 Turnhalle		
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Oli Kr	15:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Felix	15:00 Fitti	Lungensport Anton	15:00 Turnhalle		
15:30	EKT Franzi	16:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Jenny	16:00 Kursraum	Orthopädie Felix	16:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Oli K	17:00 Gymnastikraum	Kinder-Reha Anton	16:00 Turnhalle
16:30								
17:00	Wirbelsäulengymn. Natalie	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Franzi	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 6-8 Oli K	17:00 Turnhalle	Kinderturnen 4-6 Lydia	17:00 Gymnastikraum
17:30								
18:00	Wirbelsäulengymn. Anton	18:00 Aerobicraum					Sport nach Krebs Natalie	18:00 Gymnastikraum
18:30					Laufgruppe Knut & Max	18:00-19:30	ASG Hans	18:00 Turnhalle
19:00	Workout Gina Schw.	19:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Natalie	19:00 Fitti	Zumba-Kurs Yvonne	19:00 Kursraum	Gym-Fit-Mix Ute	19:00 Gymnastikraum
19:30								
20:00					Wirbelsäulengymn. Max Schu	20:00 Gymnastikraum	Volleyball Hans	19:30-21:00 Turnhalle
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 24.06. - 02.08.2024

DONNERSTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Wirbelsäulengymn. Felix	08:00 Gymnastikraum	Orthopädie Annett	08:00 Rehastudio				
08:30								
09:00	Wirbelsäulengymn. Anton	08:00 od. 10:00 Aerobicraum	Orthopädie Felix	08:00 Rehastudio	Seniorensport Kristin	09:00 Turnhalle	Herzsport TG Annett	10:00 Turnhalle
09:30	Tagesmütter Grit	09:30 Kursraum			Ergometer 09:15 Lisa	09:00 Ergometerraum		
10:00	Wirbelsäulengymn. Felix	10:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Annett	10:00 Fitti	Herzsport TG Anton	10:00 Turnhalle	Pilates Lisa	10:00 Gymnastikraum
10:30			Ergomter 10:00 Kristin	09:00 Ergometerraum				
11:00	Bauch-Beine-Po Annett	11:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Felix	11:00 Fitti	Volleyball Anton	12:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Lisa	11:00 Kursraum
11:30					Hersport ÜG 11:00 Franzi	11:00 Gymnastikraum		
12:00	Schlaganfall Grit/ Franzi	12:00 Gymnastikraum			Osteoporose/ WS Lisa	12:00 Aerobicraum		
12:30								
13:00			Orthopädie Karl	12:00 Rehastudio				
13:30	Allgemeiner Sport Rey	13:00 Turnhalle						
14:00	Seniorentanz Anett	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Franzi	13:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Karl	14:00 Aerobicraum	Allgemeiner Sport Felix	09:00 Turnhalle
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Anett	15:00 Aerobicraum			Volleyball Lisa-Marie	15:00 Turnhalle	Gymn./ Kondition Karl	15:00 Aerobicraum
15:30	EKT Natalie	16:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Natalie	16:00 Kursraum			Kinderturnen 4-6 Kathi	16:00 Turnhalle	Lungensport Jürgen	16:00 Aerobicraum
16:30								
17:00	EKT Susi	17:00 Kursraum			Kinderturnen 6-8 Oli Be	Mi 17:00 Turnhalle	Gymn./ Orthopädie Jürgen	17:00 Gymnastikraum
17:30			Orthopädie Karl	17:00 Rehastudio				
18:00					Workout Lisa-Marie	18:00 Turnhalle	Laufgruppe Oli	Mi 18:00 Outdoor
18:30	Wirbelsäulengymn. Susi	18:00 Aerobicraum						
19:00	Gymn./ Orthopädie Jürgen	19:00 Gymnastikraum						
19:30	Wirbelsäulengymn. Susi	18:00 od. Mi 20:00 Aerobicraum	Orthopädie Lisa-Marie	19:00 Rehastudio	Zumba-Kurs Julia	19:30 Turnhalle		
20:00								
20:30	Bootcamp Oli Be	20:00 Gymnastikraum						
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 24.06. - 02.08.2024

FREITAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00								
08:30			Orthopädie Grit	08:30 Rehastudio				
09:00								
09:30	Wirbelsäulengymn. Susi	09:30 Aerobicraum	Orthopädie Oli K/ 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. Annett	11:30 Aerobicraum	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	10:30 Kursraum
11:00								
11:30	Wirbelsäulengymn. Jürgen/ Felix	11:30 Aerobicraum	Orthopädie Susi	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. Oli K	15:00 Aerobicraum	Orthopädie Jürgen/ Felix	11:30 od. 17:00 Rehastudio	Allgemeiner Sport Karl	16:00 Turnhalle	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 Max	16:00 Turnhalle		
16:30								
17:00	Kinderturnen 4-6 Max	16:00 Turnhalle	Orthopädie Jürgen/Felix	17:00 Rehastudio	Basketball Karl/ Oli K	17:00-18:30 Turnhalle	Step-Aerobic Kristin	17:00 Aerobicraum
17:30								
18:00					Volleyball Karl/ Oli K	18:30-20:00 Turnhalle		
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								