

gültig ab 09/2026

Mo Sportraum 2 (groß)	Mo Sportraum 1 (klein)	Die Sportraum 2 (groß)	Die Sportraum 1 (klein)	Mi Sportraum 2 (groß)	Mi Sportraum 1 (klein)	Do Sportraum 2 (groß)	Do Sportraum 1 (klein)	Fr Sportraum 2 (groß)	Fr Sportraum 1 (klein)
08:15-09:15 LWS/Rückentraining	09:30-10:15 Osteoporose	08:45-09:45 Rückentraining	09:15-10:00 Solebecken		09:00-10:00 Herzsport NFG	09:15-10:00 Wellenspiel	08:15-09:15 Herzsport	08:00-09:00 Rückentraining	09:00-09:45 Covid/Krebs
10:30-11:15 RehaRücken	10:30-11:30 Herzsport NFG	10:00-11:00 Senioren-sport		11:00-11:45 RehaRücken	10:15-11:15 Neuro-Rücken	10:00-10:45 Wellenspiel	09:00-10:00 Herzsport	10:30-11:30 Rückentraining	09:15-10:00 RehaRücken
12:30-13:15 Reha Rücken	12:00-13:00 Herzsport	11:15-12:15 Rückentraining		12:00-12:45 RehaRücken	11:15-12:15 Herzsport NFG	09:00-10:00 Herzsport ohne Ergo	09:30-10:30 Herz NFG	12:30-13:15 RehaRücken	10:00-10:45 RehaRücken
13:30-14:30 Knie-Hüfte	12:45-13:45 Herzsport	14:00-15:00 Knie-Hüfte	13:15-14:00 RehaRücken	13:45-14:45 Rückentraining	14:45-15:30 MS-Neurogruppe	11:15-12:00 RehaRücken	14:15-15:00 Wellenspiel	14:00-14:45 RehaRücken	10:30-12:00 SP Rückenschule
15:30-16:15 Reha Rücken	16:15-17:15 Pilates	15:45-16:45 HWS/Schulter	14:45-15:45 Herzsport	15:00-15:45 RehaRücken	15:45-16:45 HWS/Schulter	14:45-15:45 Senioren Dance	15:00-15:45 RehaRücken	13:45-14:30 Wellenspiel	14:00-14:45 Wellenspiel
16:00-17:00 Kindersport Minis	18:15-19:15 Bodystyling	18:15-19:00 RehaRücken	15:45-16:45 Herzsport	16:00-16:45 RehaRücken	16:15-17:15 Kindersport Midis	16:00-17:00 Kindersport Bambinis	16:45-18:15 SP Rückenschule	17:50-19:20 Yoga	15:30-16:15 Wassergymnastik KH
17:15-18:15 Rückentraining	19:15-20:15 DanceFit/PunchFit	19:15-20:15 Rückentraining	17:00-18:00 Herz-NFG	17:00-17:45 RehaRücken	17:00-18:00 Trampolin	16:00-17:00 Rückentraining	18:05-19:05 HKL		
18:45-19:45 Rückentraining		17:45-18:30 Wassergymnastik KH		18:00-19:00 Rückentraining	15:00-15:45 Wellenspiel	17:50-18:50 HWS/Schulter	19:15-20:00 RehaRücken		
20:00-21:00 Workout		18:30-19:15 Wassergymnastik KH	18:30-19:30 Aroha	19:15-20:15 Pilates	16:00-16:45 Wellenspiel	19:00-20:00 DanceFit	19:30-20:30 Herzsport		
		19:15-20:00 Wassergymnastik KH			17:00-17:45 Wellenspiel	20:00-21:00 Bauchkiller			
		19:50-20:35 Wellenspiel Tiefwasser							

Angebote im Gesundheitssport

externe Kurse im Wellenspiel/KH Meißen