

Mo 25.07.	Mo 01.08.	Die 26.07.	Die 02.08.	MI 27.07.	MI 03.08.	Do 28.07.	Do 04.08.	Fr 29.07.	Fr 05.08.
08:15 - 09:15 LWS	10:30-11:30 Herz-NFG	8:45-09:45 Rückentraining	14:00-15:00 Knie/Hüfte	09:15-10:15 Herzsport NFG	09:00-09:45 Wellenspiel	08:15-09:15 Herzsport	09:15 - 10:00 Wellenspiel	08:00 - 09:00 Rückentraining	09:30-10:15 Covid/Krebs
09:30 - 10:15 Osteoporosesport	11:45-12:30 RehaRücken	10:00-11:00 Seniorensport	18:15-19:00 Reha Rücken	10:30-11:30 Herzsport NFG	09:45-10:30 Wellenspiel	09:00-10:00 Herzsport	10:00 - 10:45 Wellenspiel	09:30-10:15 Wellenspiel	13:00-13:45 Reha-Rücken
10:15-11:00 RehaRücken	12.30 - 13.15 Reha Rücken	11:15-12:15 Rückentraining	19:15-20:15 Rückentraining	10:00-10:45 Neuro-Rücken	11:00-11:45 RehaRücken	09:30-10:30 Herzsport	11:30-12:30 Rückentraining	10:30-11:30 Rückentraining	14:00-14:45 Reha-Rücken
15:45-16:30 Reha-Rücken	13:30-14:30 Knie/Hüfte	15:45-16:45 HWS/Schulter		13:45-14:45 Rückentraining	12:00 - 12:45 RehaRücken	15:00-15:45 RehaRücken	14:45 - 15:45 Rückentraining		17:45-19:15 Yoga
16:15-17:15 Rücken/Pilates		16:00-17:00 Herzsport	18.00 - 18.45 Wassergymnastik	14:45-15:30 MS Neuro	15:45-16:45 HWS		16:00-17:00 Rückentraining		
17:15-18:15 Rückentraining		17:00-18:00 Herzsport	18.45 - 19.30 Wassergymnastik	15:00 - 15:45 RehaRücken	18:00-19:00 Rückentraining	18:00-19:00 LWS/unt.Extr	17:50-18:50 HWS/Schulter		
18:45 - 19:45 Rückentraining		19:15-20:15 Aroha	20:05-20:50 Wellenspiel	16:00 - 16:45 RehaRücken	19:15-20:15 Pilates		19:15-20:00 RehaRücken		
20:00 - 21:00 Workout		18.00 - 18.45 Wassergymnastik		17:00-17:45 RehaRücken		19:00-20:00 Zumba			
		18.45 - 19.30 Wassergymnastik				20:00-21:00 Bauchkiller			