

gültig ab dem 01.11.2022

Mo Sportraum 2 (alt)	Mo Sportraum 1 (neu)	Die Sportraum 2 (alt)	Die Sportraum 1 (neu)	Mi Sportraum 2 (alt)	Mi Sportraum 1 (neu)	Do Sportraum 2 (alt)	Do Sportraum 1 (neu)	Fr Sportraum 2 (alt)
10:15-11:00 RehaRücken	08:15 - 09:15 LWS	8:45-09:45 Rückentraining	09:15-10:00 Solebecken	10:00-10:45 Neuro-Rücken	09:15-10:15 Herz+Diabetes	09:15-10:00 Wellenspiel	08:15-09:15 Herzsport	08.00 - 09.00 Rückentraining
10:30 - 11:30 Herz NFG	09:30-10:15 Osteoporose	10:00-11:00 Senioren-sport	11:15-12:15 Rückentraining	11:00-11:45 RehaRücken	10:30-11:30 Herz-NFG	10:00-10:45 Wellenspiel	09:00-10:00 Herzsport	09:30-10:15 Krebs/Covid
11:45-12:30 Reha Rücken	13:30-14:30 Knie-Hüfte	14:00-15:00 Knie-Hüfte	16:00-17:00 Herzsport	12:00 - 12:45 RehaRücken	15:45-16:45 HWS/Schulter	11:30-12:30 Rückentraining	09:30-10:30 Herzsport	10:30-11:30 Rückentraining
15:45 - 16:30 Reha Rücken	12.30 - 13:15 Reha Rücken	15:45 – 16:45 HWS/Schulter	17:00-18:00 Herz-NFG	13:45-14:45 Rückentraining	16:00 - 16:45 RehaRücken	15:00-15:45 RehaRücken		10:30-12:00 SP Rückenschule
17:15 - 18:15 Rückentraining	16:15-17:15 Pilates	17:00-18:00 PP Rückenschule	18:00 - 18:45 Wassergymnastik KH	15:00 - 15:45 RehaRücken	17:00-17:45 RehaRücken	16:00-17:00 Rückentraining	17:50-18:50 HWS/Schulter	13:00-13:45 Reha-Rücken
18:45 - 19:45 Rückentraining		18:15-19:00 RehaRücken	18:45 - 19:30 Wassergymnastik KH	14:45 – 15:30 MS-Gruppe	17:00-18:00 Trampolin	18:00-19:00 LWS/unt. Extr.	19:15-20:00 RehaRücken	13:15-14:00 PP Aquafitness
20:00-21:00 Workout	18:15-19:15 Bodystyling	19:15-20:15 Rückentraining	18:15-19:45 SP Rückenschule	18:00-19:00 Rückentraining	15:00-15:45 Wellenspiel	19:00-20:00 DanceFit		14:00-14:45 Wellenspiel
	19:15-20:15 DanceFit/PunchFit	19:15-20:15 Aroha	20:05-20:50 Wellenspiel Tiefwasser	19:15-20:15 Pilates	16:00-16:45 Wellenspiel	20:00-21:00 Bauchkiller		14:00-14:45 Reha-Rücken
				19:15-20:00 Prävention Aquafitness	17:00-17:45 Wellenspiel			17:50-19:20 Yoga

Angebote im Gesundheitssport