

2. UMBAUWOCHE: 20.04.-24.04.2026

| Mo | Die | Mi | Do | Fr | Fr |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| SPORTRAUM 1 | SPORTRAUM 1 | SPORTRAUM 1 | SPORTRAUM 1 | SPORTRAUM 1 | AKTI |
| 08:15-09:15 LWS | 08:45-09:45 Rückentraining | 09:00-10:00 Herz NFG | 08:15-09:15 Herzsport | 08:00-09:00 Rückentraining | 09:00-09:45 Covid/Krebs |
| 09:30-10:15 Osteoporose | 10:00-11:00 Senioren-sport | 10:15-11:00 Neuro-Rücken | 09:00-10:00 Herzsport | 09:15-10:00 RehaRücken | 10:00-10:45 RehaRücken |
| 10:15-11:15 Herz-NFG | 11:15-12:15 Rückentraining | 11:00-12:00 Herz NFG | 09:30-10:30 Herz NFG | 10:30-11:30 Rückentraining | |
| 11:30-11:45 Bewegte Pause | 14:00-15:00 Knie/Hüfte | 12:00-12:45 RehaRücken | 11:15-12:00 RehaRücken | 12:30-13:15 RehaRücken | |
| 12:00-13:00 Herzsport | 14:45-15:45 Herzsport | 13:45-14:45 Rückentraining | 13:45-14:00 Bewegte Pause | 14:00-14:45 RehaRücken | |
| 12:45-13:45 Herzsport | 15:45-16:45 Herzsport | 14:45-15:30 MS Neuro | 14:45-15:45 SeniorenDanceFit | 17:45-19:15 Yoga | |
| 15:30-16:15 RehaRücken | 17:00-18:00 Herz NFG | 15:45-16:45 HWS | 16:00-17:00 Rückentraining | | |
| 16:15-17:15 Pilates | 18:15-19:00 Reha Rücken | 17:00-17:45 RehaRücken | 17:50-18:50 HWS/Schulter | | |
| 17:15-18:15 Rückentraining | 19:15-20:15 Rückentraining | 18:00-19:00 Rückentraining | 19:00-20:00 Zumba | | |
| 18:15-19:15 Bodystyling | | 19:15-20:15 Pilates | 20:00-21:00 Bauchkiller | | |
| 19:15-20:15 Zumba | | | | | |

Kurse, die in dieser Woche leider ausfallen:

Montag:

10:30-11:15 Uhr RehaRücken
 12:30-13:15 Uhr RehaRücken
 13:30-14:30 Uhr Knie/Hüfte
 18:45-19:45 Uhr Rückentraining
 20:00-21:00 Uhr Workout

Dienstag:

15:45-16:45 Uhr HWS/Schulter
 18:30-19:30 Uhr Aroha

Mittwoch:

11:00-11:45 Uhr RehaRücken
 15:00-15:45 Uhr RehaRücken
 16:00-16:45 Uhr RehaRücken
 17:00-18:00 Uhr Trampolin

Donnerstag:

09:00-10:00 Uhr Herzsport ohne Ergo
 15:00-15:45 Uhr RehaRücken
 18:05-19:05 Uhr HKL-Enrico
 19:15-20:00 Uhr RehaRücken
 19:30-20:30 Uhr HKL-Enrico