

### 3. UMBAUWOCHE: 27.04.-01.05.2026

Mo SPORTRAUM 1	Mo AKTI	Die SPORTRAUM 1	Die AKTI	Mi SPORTRAUM 1	Mi AKTI	Do SPORTRAUM 1	Do AKTI
08:15-09:15 LWS	10:30-11:15 RehaRücken	08:45-09:45 Rückentraining	15:45-16:45 HWS/Schulter	09:00-10:00 Herz NFG	11:00-11:45 RehaRücken	08:15-09:15 Herzsport	14:45-15:45 Senioren DanceFit
09:30-10:15 Osteoporose	12:30-13:15 RehaRücken	10:00-11:00 Senioren-sport	18:30-19:30 Aroha	10:15-11:00 Neuro-Rücken	12:00-12:45 RehaRücken	09:00-10:00 Herzsport	
10:15-11:15 Herz-NFG	13:30-14:30 Knie/Hüfte	11:15-12:15 Rückentraining		11:15-12:15 Herz NFG	15:00-15:45 RehaRücken	09:30-10:30 Herz NFG	
11:30-11:45 Bewegte Pause	18:45-19:45 Rückentraining	14:00-15:00 Knie/Hüfte		13:45-14:45 Rückentraining	16:00-16:45 RehaRücken	11:15-12:00 RehaRücken	
12:00-13:00 Herzsport	20:00-21:00 Workout	14:45-15:45 Herzsport		14:45-15:30 MS Neuro	17:00-17:45 RehaRücken	13:45-14:00 Bewegte Pause	
12:45-13:45 Herzsport		15:45-16:45 Herzsport		15:45-16:45 HWS		15:00-15:45 RehaRücken	
15:30-16:15 RehaRücken		17:00-18:00 Herz NFG		17:00-18:00 Trampolin		16:00-17:00 Rückentraining	
16:15-17:15 Pilates		18:15-19:00 Reha Rücken		18:00-19:00 Rückentraining		18:05-19:05 Herz NFG	
17:15-18:15 Rückentraining		19:15-20:15 Rückentraining		19:15-20:15 Pilates		19:15-20:00 RehaRücken	
18:15-19:15 Bodystyling						19:30-20:30 HKL	
19:15-20:15 Zumba							

**FREITAG =  
Feiertag**

#### Kurse, die in dieser Woche leider ausfallen:

**Donnerstag:** 09:00-10:00 Uhr Herzsport ohne Ergometer  
 17:50-18:50 Uhr HWS/Schulter  
 19:00-20:00 Uhr Zumba  
 20:00-21:00 Uhr Bauchkiller