

#### 4. UMBAUWOCHE: 04.05.-08.05.2026

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

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

**Montag:** 10:15-11:15 Uhr Herz-NFG  
12:00-13:00 Uhr Herzsport  
12:45-13:45 Uhr Herzsport  
18:15-19:15 Uhr Bodystyling  
19:15-20:15 Zumba

**Donnerstag:** 09:00-10:00 Uhr Herzsport ohne Ergometer  
18:05-19:05 Uhr HKL-Enrico  
19:15-20:15 Uhr RehaRücken  
19:30-20:30 Uhr HKL-Enrico