

5. UMBAUWOCHE: 11.05.-15.05.2026

Mo	Mo	Die	Die	Mi	Mi
SPORTRAUM 1	AKTI	SPORTRAUM 1	AKTI	SPORTRAUM 1	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
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
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
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
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
12:45-13:45 Herzsport		15:45-16:45 Herzsport		15:45-16:45 HWS	
15:30-16:15 RehaRücken		17:00-18:00 Herz NFG		17:00-18:00 Trampolin	
16:15-17:15 Pilates		18:15-19:00 Reha Rücken		18:00-19:00 Rückentraining	
17:15-18:15 Rückentraining		19:15-20:15 Rückentraining		19:15-20:15 Pilates	
18:15-19:15 Bodystyling					
19:15-20:15 Zumba					

Donnerstag = Feiertag
Freitag = Brückentag