

## Kursreduzierte Zeit: 22.07.2024 - 02.08.2024

1. Woche:



2. Woche:



Mo – 22.07.	Mo – 29.07.	Di – 23.07.	Di – 30.07.	Mi – 24.07.	Mi – 31.07.	Do – 25.07.	Do – 01.08.	Fr – 26.07.	Fr – 02.08.
08:15-09:15 LWS	10:30-11:30 Herz NFG	08:45-09:45 Rückentraining	09:15-10:00 Wellenspiel Sole	09:15-10:00 Wellenspiel	09:15-10:00 Wellenspiel	08:15-09:15 Herzsport	09:00-10:00 Herzsport o. Ergo	08:00-09:00 Rückentraining	09:15-10:00 RehaRücken
09:30-10:15 Osteoporose	12:30-13:15 RehaRücken	09:15-10:00 Wellenspiel Sole	14:00-15:00 Knie-Hüfte	10:00-10:45 Wellenspiel	09:15-10:15 Herz NFG	09:00-10:00 Herzsport	09:15-10:00 Wellenspiel	09:00-09:45 Covid/Krebs	09:30-10:15 Wellenspiel
10:30-11:15 RehaRücken	13:30-14:30 Knie-Hüfte	10:00-11:00 Senioren-sport	14:00-15:00 Herzsport	10:00-10:45 Neuro-Rücken	10:00-10:45 Wellenspiel	09:30-10:30 Herzsport	10:00-10:45 Wellenspiel	09:30-10:15 Wellenspiel	12:30-13:15 RehaRücken
12:00-13:00 Herzsport	15:45-16:30 RehaRücken	11:15-12:15 Rückentraining	14:45-15:45 Herzsport	11:00-11:45 RehaRücken	10:30-11:30 Herz NFG	09:15-10:00 Wellenspiel	16:00-17:00 Rückentraining	10:00-10:45 RehaRücken	14:00-14:45 RehaRücken
12:45-13:45 Herzsport	17:15-18:15 Rückentraining	15:45-16:45 HWS/Schulter	15:45-16:45 Herzsport	12:00-12:45 RehaRücken	15:00-15:45 RehaRücken	10:00-10:45 Wellenspiel	19:00-20:00 Zumba	10:30-11:30 Rückentraining	17:45-19:15 Yoga
13:30-14:30 Herzsport	18:15-19:15 Bodystyling	19:15-20:15 Rückentraining	17:00-18:00 Herzsport NFG	13:45-14:45 Rückentraining	15:45-16:45 HWS	15:00-15:45 RehaRücken	19:15-20:00 RehaRücken	17:45-19:15 Yoga	
16:15-17:15 Rücken/Pilates	19:15-20:15 Zumba	19:50-20:35 Wellenspiel	18:15-19:00 RehaRücken	14:45-15:30 MS Neuro	17:00-18:00 Trampolin	17:50-18:50 HWS/Schulter	20:00-21:00 Bauchkiller		
18:45-19:45 Rückentraining			17:45-18:30 Wassergymnastik	16:00-16:45 RehaRücken	17:00-17:45 RehaRücken	18:05-19:05 HKL-Enrico			

20:00-21:00 Workout			18:30-19:15 Wassergymnastik	18:00-19:00 Rückentraining		19:30-20:30 HKL-Enrico			
			19:15-20:00 Wassergymnastik	18:15-19:15 SP/PP Rückenschule					
			19:15-20:15 Aroha	19:15-20:15 Pilates					
			19:50-20:35 Wellenspiel	19:30-20:15 Entspannung/ Relax					