

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:00 - 08:50 & 09:00 - 09:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gerätepark Altenstadt				
09:00 - 11:30 Uhr Fitness- Gerätepark	10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	09:00 - 11:30 Uhr Fitness- Gerätepark	10.30 - 11.30 Uhr Damengymnastik Großer Kursraum GP	09:00 - 11:30 Uhr Fitness- Gerätepark	10:00 – 13.00 Uhr Fitness-Gerätepark
	11:00 - 11:45 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	9.30 – 10.15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	09:30 - 10:15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	08:30 - 09:15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	11:00 - 12:00 Uhr Faszien-Training Gerätepark Altenstadt
13:10 – 14:40 Limesschule Selbstverteidigung Mädchen Großer Kursraum	13:30 – 14:30 & 14:30 - 15:30 Uhr Hocker-Gymnastik Bürgerhaus Waldsiedlung	13:10 – 14:40 Limesschule Selbstverteidigung Jungen Großer Kursraum		09:30 - 10:15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	
		15:00 - 16:00 Uhr Hocker-Gymnastik Gerätepark Altenstadt			
17:00 - 18:30 Uhr Yoga mit Tina Großer Kursraum	16:15 - 17:00 Uhr Reha Brustkrebsnachsorge Gerätepark Altenstadt		18:30 - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gerätepark Altenstadt		
	17:15 - 18:00 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	17:30 – 18:15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	18:30 - 19:30 Uhr ZUMBA "GOLD" Altenstadthalle		
18:45 - 19:30 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt	18:15 - 19:00 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altenstadt		19:35 – 20:05 Uhr Yoga Nidra mit Romy Großer Kursraum	17 - 18 Uhr PILATES Gerätepark Altenstadt	
	19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA Altenstadthalle	18:30 - 20:00 Uhr Lift-Training Gerätepark Altenstadt	19:30 - 20:45 Uhr Herz-Kreislauf-Training (Skigymnastik) Altenstadthalle	18:30 - 20:00 Uhr Lift-Training Gerätepark Altenstadt	
20 - 21 Uhr PILATES Gerätepark Altenstadt	18:30 Uhr Lauftreff Parkplatz Limesschule	19:00 - 21:45 Uhr Badminton Altenstadthalle	18:30 Uhr Lauftreff Parkplatz-Limesschule		
Stand 05_2026 wk					