

| Montag                                                                     | Dienstag                                                                                        | Mittwoch                                                                  | Donnerstag                                                                            | Freitag                                                                    | Samstag                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | 08:00 - 08:50 Uhr<br>09:00 - 09:50 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Gerätepark Altenstadt |                                                                           |                                                                                       |                                                                            |                                                                       |
| 09:00 - 11:30 Uhr<br><b>Fitness- Gerätepark</b>                            | 10:00 - 10:45 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt                      | 09:00 - 11:30 Uhr<br><b>Fitness- Gerätepark</b>                           | 10.30 - 11.30 Uhr<br><b>Damengymnastik</b><br>Großer Kursraum GP                      | 09:00 - 11:30 Uhr<br><b>Fitness- Gerätepark</b>                            | 10:00 – 13.00 Uhr<br><b>Fitness-Gerätepark</b>                        |
|                                                                            | 11:00 - 11:45 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt                      | 9.30 – 10.15 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt | 09:30 - 10:15 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt            | 08:30 - 09:15 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt | 11:00 - 12:00 Uhr<br><b>Faszien-Training</b><br>Gerätepark Altenstadt |
|                                                                            | 14:30 - 15:30 Uhr<br><b>Hocker-Gymnastik</b><br>Bürgerhaus Waldsiedlung                         |                                                                           |                                                                                       | 09:30 - 10:15 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt |                                                                       |
|                                                                            |                                                                                                 | 15:00 - 16:00 Uhr<br><b>Hocker-Gymnastik</b><br>Gerätepark Altenstadt     |                                                                                       |                                                                            |                                                                       |
| 17:00 - 18:30 Uhr<br><b>Yoga &amp; Meditation mit Tina und Sven</b>        | 16:15 - 17:00 Uhr<br><b>Reha Brustkrebsnachsorge</b><br>Gerätepark Altenstadt                   |                                                                           | 18:30 - 19:30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Gerätepark Altenstadt            |                                                                            |                                                                       |
|                                                                            | 17:15 - 18:00 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt                      |                                                                           |                                                                                       |                                                                            |                                                                       |
| 18:45 - 19:30 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt | 18:15 - 19:00 Uhr<br><b>Reha-Sport Orthopädie</b><br>Gerätepark Altenstadt                      |                                                                           | 18:30 - 19:30 Uhr<br><b>ZUMBA "GOLD"</b><br>Altenstadthalle                           | 17 - 18 Uhr<br><b>PILATES</b><br>Gerätepark Altenstadt                     |                                                                       |
|                                                                            | 19:30 - 20:30 Uhr<br><b>ZUMBA</b><br>Altenstadthalle                                            | 18:30 - 20:00 Uhr<br><b>Lift-Training</b><br>Gerätepark Altenstadt        | 19:30 - 20:45 Uhr<br><b>Herz-Kreislauf-Training (Skigymnastik)</b><br>Altenstadthalle | 18:30 - 20:00 Uhr<br><b>Lift-Training</b><br>Gerätepark Altenstadt         |                                                                       |
| 20 - 21 Uhr<br><b>PILATES</b><br>Gerätepark Altenstadt                     | 18:30 Uhr<br><b>Lauftreff</b><br>Parkplatz Limeschule                                           | 19:00 - 21:45 Uhr<br><b>Badminton</b><br>Altenstadthalle                  | 18:30 Uhr<br><b>Lauftreff</b><br>Parkplatz-Limeschule                                 |                                                                            |                                                                       |
| Stand 05_2026 wk                                                           |                                                                                                 |                                                                           |                                                                                       |                                                                            |                                                                       |