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**
09:00 - 10:30 Uhr **Qi-Gong** Gerätepark Altenstadt	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	
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	13:00 – 14:30 Selbstverteidigung Großer Kursraum
		15:00 - 16:00 Uhr **Hocker-Gymnastik** Gerätepark Altenstadt	17.00 – 18.00 Uhr **Longevity-Fit Gymnastik** Großer Kursraum GP		
	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	19:35 – 20:05 Uhr **Yoga Nidra mit Romy** **Großer Kursraum**		
18:45 - 19:30 Uhr **Reha-Sport Orthopädie** Gerätepark Altenstadt	18:15 - 19:00 Uhr **Reha-Sport Orthopädie** Gerätepark Altenstadt		18:30 - 19:30 Uhr **ZUMBA "GOLD"** Altenstadthalle	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 11_2026 wk					

1. Vorsitzender: Sven Schöning Tel.: 0170 - 4870809
2. Vorsitzender: Wolfgang Knorn info@sc-rotweiss.de