

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:00 - 08:50 Uhr 09:00 - 09:50 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Gerätepark Altstadt				
09:00 - 11:30 Uhr <b>Fitness- Gerätepark</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	09:00 - 11:30 Uhr <b>Fitness- Gerätepark</b>	10.30 - 11.30 Uhr <b>Damengymnastik</b> Großer Kursraum GP	09:00 - 11:30 Uhr <b>Fitness- Gerätepark</b>	10:00 – 13.00 Uhr <b>Fitness - Fitness-Gerätepark</b>
09:00 - 10:30 Uhr <b>Qi-Gong</b> Gerätepark Altstadt	11:00 - 11:45 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt		09:30 - 10:15 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	08:30 - 09:15 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	
	14:30 - 15:30 Uhr <b>Hocker-Gymnastik</b> Bürgerhaus Waldsiedlung			09:30 - 10:15 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	
	17:00 - 20:00 Uhr <b>Fitness - Fitness-Gerätepark</b>	15:00 - 16:00 Uhr <b>Hocker-Gymnastik</b> Gerätepark Altstadt	17:00 - 20:00 Uhr <b>Fitness - Fitness-Gerätepark</b>		
17:00 - 18:30 Uhr <b>Yoga Stretch &amp; Relax mit Tina</b> Großer Kursraum GP	16:15 - 17:00 Uhr <b>Reha Brustkrebsnachsorge</b> Gerätepark Altstadt		18:30 - 19:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Gerätepark Altstadt	16 - 16:30 Uhr <b>Yoga Nidra Tiefenentspannung mit Romy</b>	
	17:15 - 18:00 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt		18:30 - 19:30 Uhr <b>ZUMBA "GOLD"</b> Altstadthalle		
18:45 - 19:30 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	18:15 - 19:00 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt		19:30 - 20:45 Uhr <b>Herz-Kreislauf-Training (Skigymnastik)</b> Altstadthalle	17 - 18 Uhr <b>PILATES</b> Gerätepark Altstadt	
	19:30 - 20:30 Uhr <b>ZUMBA</b> Altstadthalle	18:30 - 20:00 Uhr <b>Lift-Training</b> Gerätepark Altstadt		18:30 - 20:00 Uhr <b>Lift-Training</b> Gerätepark Altstadt	
20 - 21 Uhr <b>PILATES</b> Gerätepark Altstadt	18:30 Uhr <b>Lauftreff</b> Parkplatz Limesschule	19:00 - 21:45 Uhr <b>Badminton</b> Altstadthalle	18:30 Uhr <b>Lauftreff</b> Parkplatz-Limesschule		
Stand 01_2026 wk					