

Uhrzeit	Kursübersicht Trockengymnastik ab Oktober 2025													
	Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag			Samstag	Sonntag
	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Park/altes Cafe	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Park/altes Cafe	Halle 2	Halle 2
08:00				Wirbelsäule R					Osteoporose Gruppe F					Ganzkörper training F
09:00				Hüfte-Knie R										
10:00				Starker Rücken F			Yoga P		MamaPower P					
11:00				Yoga R					Fibromyalgie Gruppe F	Yoga R	Beweglichkeits training F			
12:00		Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R	Sturzsicher, stabil+fit P	Wirbelsäule R			Hüfte-Knie R	Beweglichkeits training P	Wirbelsäule R		Wirbelsäule R	
13:00		Hüfte-Knie R		Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R			Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R		Hüfte-Knie R	
14:00		Ganzkörper training F		Sitz- Hocker F		Starker Rücken F			Ganzkörper training F		Ganzkörper training F		Wirbelsäule R	
15:00		Sport nach Brustkrebs R		Sport mit Parkinson R		Sport nach Brustkrebs R			Sport mit Parkinson R		Sport nach Schlaganfall R			
16:00		GetFit- Gesundes P				Diabetessport P+R					Sport mit Jugendlichen R			
17:00	Schulter R	Wirbelsäule R	Schulter R		Lungensport R	Rückenschule R			Bechterew R	Pilates sanft R+P	Hüfte-Knie R			
18:00	Hüfte-Knie R	Stark im Alltag R		Pilates R+P		Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R			Wirbelsäule R			
19:00		Wirbelsäule R	Wirbelsäule R		Hüfte-Knie R	Entspannung R		Schulter R		Entspannung R	Wirbelsäule R			
20:00								Wirbelsäule R						

P Präventionskurs

F Funktionstraining

R Rehasport