



KW 27

... einfach gut drauf

Sommerferien 04.07 - 08.07.

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
08.00 - 08.30							
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30			Frühgymnastik				Linedance
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30			Mobil fürs Alter		Reha Rücken		Rückenfit
10.30 - 11.00	Reha Gelenke				Reha Rücken		Rückenfit
11.00 - 11.30					Reha Rücken		Rückenfit
11.30 - 12.00	Reha Rücken						
12.30 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30			Reha Rücken	Kinderturnen			
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	Reha Rücken		Reha Rücken	Kinderturnen	Reha Lunge		Reha Herz
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30	Stepptanz		Reha Rücken		Reha Gelenke		Reha Herz
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	Dance Workout		Reha Rücken	BBRP	Cardiofitness		Männnergymnastik
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30	Gesunder Rücken		Reha Rücken	Jumping Fitness	Jumping Fitness		
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30	laido				Zumba		
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Sportraum

Waldsportplatz

Kursraum



KW 28

... einfach gut drauf

Sommerferien 11.07. - 15.07.

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
08.00 - 08.30							
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30			Frühgymnastik	gesund und vital			Linedance
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30			Mobil fürs Alter	Drums Alive	Reha Rücken		Rückenfit
10.30 - 11.00	Reha Gelenke				Reha Rücken		Rückenfit
11.00 - 11.30					Reha Rücken		Rückenfit
11.30 - 12.00	Reha Rücken						
12.30 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30				Kinderturnen			
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	Reha Rücken			Kinderturnen	Reha Lunge		Reha Herz
16.30 - 17.00					Reha Gelenke		Reha Herz
17.00 - 17.30	Stepptanz				Cardiofitness		Männergymnastik
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	Dance Workout			BBRP	Cardiofitness		Männergymnastik
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30	Gesunder Rücken	Drums Alive		Jumping Fitness	Jumping Fitness	BBRP - draußen	
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30	laido			Zumba	Zumba		
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Waldsportplatz

Waldsportplatz

Kursraum



KW 29

... einfach gut drauf

Sommerferien 18.07. - 22.07.

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
08.00 - 08.30							
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30			Frühgymnastik	gesund und vital	Fitness-Shake		Linedance
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30			Mobil fürs Alter	Drums Alive	Reha Rücken		Rückenfit
10.30 - 11.00	Reha Gelenke				Reha Rücken		Rückenfit
11.00 - 11.30							
11.30 - 12.00	Reha Rücken						
12.30 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30			Reha Rücken	Kinderturnen			
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	Reha Rücken		Reha Rücken	Kinderturnen	Reha Lunge		Reha Herz
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30	Stepptanz		Reha Rücken		Reha Gelenke		Reha Herz
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	Dance Workout		Reha Rücken	BBRP	Cardiofitness	Pilates	Männergymnastik
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30	Gesunder Rücken	Drums Alive	Reha Rücken	Jumping Fitness	Jumping Fitness	BBRP - draußen	
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30	laido			Zumba	Zumba		
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Waldsportplatz

Waldsportplatz

Kursraum



KW 30

... einfach gut drauf

Sommerferien 25.07. - 29.07.

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
08.00 - 08.30							
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30			Frühgymnastik	gesund und vital	Fitness-Shake		
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30			Mobil fürs Alter	Drums Alive	Reha Rücken		Rückenfit
10.30 - 11.00	Reha Gelenke				Reha Rücken		Rückenfit
11.00 - 11.30					Reha Rücken		Rückenfit
11.30 - 12.00	Reha Rücken						
12.30 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30			Reha Rücken	Kinderturnen			
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	Reha Rücken		Reha Rücken	Kinderturnen			
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30	Stepptanz		Reha Rücken				
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	Dance Workout		Reha Rücken	BBRP	Cardiofitness	Pilates	Männnergymnastik
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30	Gesunder Rücken	Drums Alive	Reha Rücken	Jumping Fitness	Jumping Fitness	BBRP - draußen	
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30	laido			Zumba	Zumba		
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Waldsportplatz

Waldsportplatz

Kursraum



... einfach gut drauf

Sommerferien 01.08. - 05.08.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	
08.00 - 08.30							
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30		Frühgymnastik		Fitness-Shake			
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30		Mobil fürs Alter		Reha Rücken		Rückenfit	
10.30 - 11.00	Reha Gelenke			Reha Rücken		Rückenfit	
11.00 - 11.30				Reha Rücken		Rückenfit	
11.30 - 12.00	Reha Rücken						
12.30 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30		Reha Rücken	Kinderturnen				
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	Reha Rücken		Reha Rücken	Kinderturnen			
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30	Steptanz		Reha Rücken				
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	Dance Workout		Reha Rücken	BBRP	Cardiofitness	Pilates	
18.30 - 19.00						Männnergymnastik	
19.00 - 19.30	Gesunder Rücken		Reha Rücken	Jumping Fitness	Jumping Fitness	BBRP - draußen	
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30	Iaido			Zumba			
20.30 - 21.00				Zumba	Zumba		
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Waldsportplatz

Waldsportplatz

Kursraum



... einfach gut drauf

Sommerferien 08.08. - 12.08.

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
08.00 - 08.30							
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30			Frühgymnastik	gesund und vital	Fitness-Shake		
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30			Mobil fürs Alter	Drums Alive	Reha Rücken		Rückenfit
10.30 - 11.00	Reha Gelenke				Reha Rücken		Rückenfit
11.00 - 11.30					Reha Rücken		Rückenfit
11.30 - 12.00	Reha Rücken						
12.30 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30			Reha Rücken	Kinderturnen			
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	Reha Rücken		Reha Rücken	Kinderturnen			
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30	Stepptanz		Reha Rücken				
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	Dance Workout		Reha Rücken	BBRP	Cardiofitness	Pilates	Männnergymnastik
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30	Gesunder Rücken	Drums Alive	Reha Rücken	Jumping Fitness	Jumping Fitness	BBRP - draußen	
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30	laido			Zumba	Zumba		
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Waldsportplatz

Waldsportplatz

Kursraum