

Sommersportplan 30.06.-08.08.2025

MONTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Wirbelsäulengymn. Karl	08:00 Aerobicraum						
08:30								
09:00	Wirbelsäulengymn. Kathi	08:00 Aerobicraum	Orthopädie Lisa	08:00 Rehastudio	Herzsport Hocker Susi	09:00 Gymnastikraum		
09:30	Nordic Walking Klaus Peter	10:00 Outdoor			Ergometer 09:15 Annett	10:00 Ergometerraum		
10:00	Herzsport ÜG Doris	10:00 Turnhalle	Zirkeltraining Annett	10:00 Fitti	Herzsport ÜG Lisa	10:00 Turnhalle	Allgemeiner Sport Karl	09:00 Turnhalle
10:30							Ergometer 10:00 Susi	10:00 Ergometerraum
11:00	Wirbelsäulengymn. Susi	11:00 Aerobicraum	Wirbelsäulengymn. Doris	11:00 Aerobicraum	VB Annett	11:00-12:30 Turnhalle	Herzsport TG Lisa	11:00 Gymnastikraum
11:30							Nordic Walking Jenny	10:00 Outdoor
12:00	Wirbelsäulengymn. Aleks	14:00 Aerobicraum			Multiple Sklerose Kathi+Susi	12:00 Gymnastikraum		
12:30	Allgemeiner Sport Jürgen	13:00 Turnhalle						
13:00	Pilates Lisa	13:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Karl	10:00 Fitti				
13:30	Allgemeiner Sport Jürgen	13:00 Turnhalle			Sport nach Krebs Kathi	14:00 Gymnastikraum		
14:00	Wirbelsäulengymn. Jan	14:00 Aerobicraum						
14:30	Allgemeiner Sport Lisa-Marie	09:00 Turnhalle					Gymn./Orthopädie Jürgen	Di 9:00 Gymnastikraum
15:00	Wirbelsäulengymn. Jan	15:00 Aerobicraum	Orthopädie Aleks	15:00 Rehastudio	Gymn./Kondition Thomas	16:00 Turnhalle	Volleyball Oli	11:00-12:30 Turnhalle
15:30	EKT 15:45 Franzi	16:00 Kursraum						
16:00	Wirbelsäulengymn. Kristin	15:00 & 17:00 Aerobicraum			Kinderturnen 4-6 Oli	16:00 Gymnastikraum	Gymn./Kondition Aleks	16:00 Turnhalle
16:30	EKT Franzi	16:00 Kursraum						
17:00	EKT 17:15 Grit	17:00 Kursraum	Orthopädie Thomas	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Oli	17:00 Gymnastikraum	Wirbelsäule Lisa-Marie	17:00 Aerobicraum
17:30								
18:00	Workout Lisa-Marie	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Grit	18:00 Rehastudio				
18:30								
19:00	Morbus Bechterew Anett	18:30-20:00 Gymnastikraum	Orthopädie Lisa-Marie	19:00 Rehastudio				
19:30								
20:00			Orthopädie Franzi	20:00 Rehastudio				
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 30.06.-08.08.2025

DIENSTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Zirkeltraining Aleks	08:00 Fitti						
08:30								
09:00	Osteoporose Aleks	09:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Kristin	08:00 Fitti	Gymn./Orthopädie Jürgen	09:00 Gymnastikraum		
09:30								
10:00	Wirbelsäulengymn. Aleks	09:00 Aerobicraum	Orthopädie Lisa-Marie	10:00 Rehastudio			Aerobic 50+ Kristin	10:00 Aerobicraum
10:30								
11:00	Wirbelsäulengymn. Jürgen & Lisa-Marie	11:00 Aerobicraum	Orthopädie Anett	10:00 Rehastudio	Seniorensport Aleks	11:00 Turnhalle	Lungensport Kristin	11:00 Gymnastikraum
11:30								
12:00	Wirbelsäulengymn. Oli	14:00 Gymnastikraum	Orthopädie Lisa-Marie	12:00 Rehastudio	Volleyball (ASG) Grit	12:00 Turnhalle	Fit & Relax Anett	12:00 Aerobicraum
12:30								
13:00	Wirbelsäulengymn. Kristin & Grit	13:00 Aerobicraum	Orthopädie Franzi	13:00 Rehastudio	Volleyball (ASG) Oli	13:00 Turnhalle		
13:30								
14:00	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	14:00 Gymnastikraum	Orthopädie Claudia	15:00 Rehastudio	Gymn./Kondition Annett	14:00 Aerobicraum		
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Karl	16:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Lisa	Mi 15:00 Fitti	Gymn./Kondition Natalie	14:00 Aerobicraum	Volleyball Annett	15:00 Turnhalle
15:30								
16:00	EKT 16:15 Annika	16:00 Kursraum			Gymn./Kondition Karl	16:00 Aerobicraum	Kinder-Reha Susi	16:00 Gymnastikraum
16:30								
17:00	EKT Susi	17:00 Kursraum	Orthopädie Annika	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Lisa	17:00 Gymnastikraum	Post-Covid Natalie	16:00 Turnhalle
17:30	Nordic-Walking Jan	18:00 Outdoor						
18:00			Orthopädie Kathi	18:00 Rehastudio	Workout Lisa	18:00 Aerobicraum	Volleyball Annika	19:00-21:00 Turnhalle
18:30	Wirbelsäulengymn. Jan	19:00 Aerobicraum						
19:00	Pilates Kathi	19:00 Gymnastikraum	Orthopädie Annett	19:00 Rehastudio				
19:30	Wirbelsäulengymn. Susi	19:00 Aerobicraum			Volleyball Annika + Jan	19:00-21:00 Turnhalle		
20:00	Pilates Lisa	20:00 Aerobicraum	Orthopädie Karl	19:00 Rehastudio				
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 30.06. - 08.08.2025

MITTWOCH

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Seniorenport Lisa-Marie	08:00 Aerobicraum						
08:30								
09:00			Orthopädie Grit	08:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Thomas	09:00 Aerobicraum	Pilates Kathi	09:00 Gymnastikraum
09:30								
10:00	Seniorenport Claudia	10:00 Aerobicraum	Orthopädie Thomas	11:00 Rehastudio	Allgemeiner Sport Lisa-Marie	10:00 Turnhalle	Tagesmütter Grit	10:00 Kursraum
10:30								
11:00	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	13:00 Aerobicraum	Gymn./Orthopädie Kristin	11:00 Aerobicraum	Volleyball Claudia	10:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Grit	13:00 Aerobicraum
11:30								
12:00	Wirbelsäulengymn. Lisa-Marie	12:00 Aerobicraum	Orthopädie Thomas	12:00 Rehastudio	Sport nach Krebs Kathi	12:00 Kursraum	Gymn./ Orthopädie Franzi	12:00 Gymnastikraum
12:30								
13:00	Gymn./ Kondition Susi	13:00 Gymnastikraum					Sport nach Krebs Franzi	13:00 Aerobicraum
13:30								
14:00	Seniorentanz Anett	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Jan	14:00 Rehastudio	Diabetes Lisa	14:00 Turnhalle		
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Aleks	15:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Jan	15:00 Fitti	Lungensport Jürgen	15:00 Turnhalle		
15:30	EKT Natalie	16:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Natalie	16:00 Kursraum	Orthopädie Annika	16:00 Rehastudio	Kinderturnen 4-6 Lisa	16:00 Gymnastikraum	Kinder-Reha Karl+Aleks	16:00 Turnhalle
16:30								
17:00	Wirbelsäulengymn. Natalie	18:00 Aerobicraum	Orthopädie Karl	17:00 Rehastudio	Kinderturnen 6-8 Jakob	17:00 Turnhalle	Kinderturnen 4-6 Lydia	17:00 Gymnastikraum
17:30								
18:00	Wirbelsäulengymn. Jürgen	18:00 Aerobicraum					Sport nach Krebs Natalie	ZT 19:00/ WS 18
18:30					Laufgruppe Knut & Jakob	18:00-19:30 Outdoor/TH	ASG Annett	18:00 Turnhalle
19:00	Workout Gina Schw.	19:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Jürgen	19:00 Fitti	Zumba-Kurs Yvonne	19:00 Kursraum	Gym-Fit-Mix Lisa	19:00 AR/GR
19:30								
20:00					Wirbelsäulengymn. Jürgen	20:00 Gymnastikraum	Volleyball Jakob	19:30-21:00 Turnhalle
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan30.06. - 08.08.2025

DONNERSTAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00	Wirbelsäulengymn. Jan	08:00 Aerobicraum	Orthopädie Annett	08:00 Rehastudio				
08:30								
09:00	Wirbelsäulengymn. Annett	08:00 od. 10:00 Aerobicraum	Orthopädie Jan	08:00 Rehastudio	Senioren-sport Oli	09:00 Turnhalle	Ergometer Kristin	09:00 Ergometerraum
09:30	Tagesmütter Grit	09:30 Kursraum						
10:00	Wirbelsäulengymn. Jan	10:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Annett	10:00 Fitti	Herzsport TG Oli	10:00 Turnhalle	Pilates Franzi	10:00 Gymnastikraum
10:30			Ergomter 10:00 Karl	09:00 Ergometerraum				
11:00	Bauch-Beine-Po Annett	11:00 Aerobicraum	Zirkeltraining Aleks	11:00 Fitti	Volleyball Karl	12:00 Turnhalle	Sport nach Krebs Grit	11:00 Kursraum
11:30					Hersport ÜG 11:00 Franzi	11:00 Gymnastikraum		
12:00	Schlaganfall Grit/ Franzi	12:00 Gymnastikraum			Osteoporose/ WS Karl	12:00 Aerobicraum		
12:30								
13:00			Orthopädie Jürgen	13:00 Rehastudio				
13:30	Allgemeiner Sport Rey	09:00 Turnhalle						
14:00	Seniorentanz Anett	14:00 Aerobicraum	Orthopädie Franzi	14:00 Rehastudio	Gymn./ Orthopädie Jürgen	14:00 Aerobicraum	Allgemeiner Sport Karl	14:00 Turnhalle
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Aleks	15:00 Aerobicraum			Volleyball Lisa-Marie	15:00 Turnhalle	Gymn./ Kondition Karl	15:00 Aerobicraum
15:30	EKT Jenny	16:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Kathi	16:00 Kursraum			Kinderturnen 4-6 Aleks	16:00 Turnhalle	Lungensport Jürgen	16:00 Aerobicraum
16:30								
17:00	EKT Susi	17:00 Kursraum			Kinderturnen 6-8 Jakob	17:00 Turnhalle	Gymn./ Orthopädie Lisa-Marie	17:00 Gymnastikraum
17:30			Orthopädie Claudia	18:00 Rehastudio				
18:00					Workout Lisa-Marie	18:00 Turnhalle	Laufgruppe Jenny	Mi 18:00 Outdoor
18:30	Wirbelsäulengymn. Susi	19:00 Aerobicraum	Orthopädie Claudia	18:00 Rehastudio				
19:00	Gymn./ Orthopädie Jürgen	19:00 Gymnastikraum						
19:30	Wirbelsäulengymn. Claudia	19:00 Aerobicraum	Orthopädie Susi	19:00 Rehastudio	Zumba-Kurs Julia	19:30 Turnhalle		
20:00								
20:30	Bootcamp Lisa-Marie	20:00 TH/GR						
21:00								
21:30								
22:00								

Sommersportplan 30.06. - 08.08.2025

FREITAG

Uhrzeit	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer	Regulär	Sommer
08:00								
08:30			Orthopädie Grit/Franzi	08:30 Rehastudio				
09:00								
09:30	Wirbelsäulengymn. Oli/Anett	09:30 Aerobicraum	Orthopädie Lisa	09:30 Rehastudio	Wirbelsäulengymn. Annett	09:30 Aerobicraum		
10:00							Nordic Walking Kathi	10:30 Outdoor
10:30	Aerobic Anett/Natalie	10:30 Aerobicraum			Wirbelsäulengymn. Annett	11:30 Aerobicraum	Gymn./ Kondition Lisa-Marie	10:30 Kursraum
11:00								
11:30	Wirbelsäulengymn. Grit/Franzi	11:30 Aerobicraum	Orthopädie Oli/Natalie	11:30 Rehastudio	Rheuma Kathi/Aleks	11:30 Gymnastikraum		
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00	Wirbelsäulengymn. Natalie	15:00 Aerobicraum	Orthopädie Jan	11:30 od. 19:00 Rehastudio	Allgemeiner Sport Claudia	Do 14:00 Turnhalle	Sport bei Depression Kathi	15:00 Gymnastikraum
15:30	EKT Kristin	16:00 Kursraum						
16:00	EKT 16:15 Kristin	16:00 Kursraum			Kinderturnen 6-8 Jakob	16:00 Turnhalle		
16:30								
17:00	Kinderturnen 4-6 Jakob	16:00 Turnhalle	Orthopädie Franzi/Grit	19:00 Rehastudio	Basketball Anett/Oli	17:00-18:30 Turnhalle	Step-Aerobic Kristin	17:00 Aerobicraum
17:30								
18:00					Volleyball Anett/Oli	18:30-20:00 Turnhalle		
18:30								
19:00	Orthopädie Claudia	19:00 Rehastudio						
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								