

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	
	8.30 – 12.00 Uhr »Deine Zeit« für individuelles Training				8.30 – 12.00 Uhr »Deine Zeit« für individuelles Training			8.45 – 9.30 Uhr Salsation	8.30 – 12.00 Uhr »Deine Zeit« für individuelles Training	9.00 – 9.45 Uhr Aqua Jogging Hambergen
								10.00 – 11.00 Uhr Präventionskurs Fitness Zirkel		
11.15 – 12.00 Uhr Reha-Sport Orthopädie § 44 (gemischt)								11.15 – 12.00 Uhr Reha-Sport Orthopädie § 44		
	16.00 – 16.45 Uhr Individuelles Rücken- Training					16.00 – 16.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie § 44				
17.00 – 18.00 Uhr Präventionskurs Haltung & Bewegung		17.00 – 17.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie § 44	17.00 – 18.00 Uhr Präventionskurs Haltung & Bewegung	17.00 – 17.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie § 44	17.00 – 18.30 Uhr Hatha Yoga Schulter/Nacken	17.00 – 17.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie § 44	16.45 – 17.45 Uhr Yin Yoga	17.00 – 18.00 Uhr Langhantel		
18.15 – 19.15 Uhr Langhantel	18.15 – 19.15 Uhr Präventionskurs Fitness Zirkel	18.00 – 18.45 Uhr Energy Dance		18.00 – 18.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie § 44		18.30 – 19.15 Uhr Zumba Fitness	18.00 – 18.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie § 44			
19.20 – 20.05 Uhr Salsation		19.15 – 20.15 Uhr Strong by Zumba	19.15 – 20.00 Uhr Fitness Mix Outdoor April – September	19.00 – 20.30 Uhr Hatha Yoga		19.20 – 20.05 Uhr HIT Bauch	19.00 – 20.00 Uhr Flow Yoga			
				20.15 - 21.00 Uhr Aqua Jogging Hallenbad Hambergen						

Tanz

Tanz ohne
Choreographie

Krafttraining

Herz-
KreislauftrainingBeweglichkeits-
training

Reha-Sport

Präventionssport

Aqua Sport

Outdoor Sport