

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------|--|---|--|--|---|---|
| 09:00 | | | | | | |
| 09:30 | 9.30 - 10.30 HB1 Rückenfit | 9.15 - 10.00 End1 Reha - Endoprothesen | 9.15 - 10.15 End2 Reha - Endoprothesen | 09.30 - 10.30 HB12 Rückenfit | 9.30 - 11.00 H1 Herzsport Hockergruppe | 10.00 - 12.00 EM1 Entspannung und Meditation |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | | 10.15 - 11.15 R3 Reha-Rücken | 10.15 - 11.00 AT1 Wassergymnastik | | | |
| 11:00 | 10.45 - 11.45 HB2 Rückenfit | | 10.30 - 11.30 HB8 Rückenfit | 10.45 - 11.45 R9 Reha-Rücken | 11.00 - 12.30 H2 Herzsport Hockergruppe | |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | 12.00 - 13.00 End3 Reha - Endoprothesen | 11.30 - 12.30 R5 Reha-Rücken | 11.00 - 11.45 AT1 Wassergymnastik | 12.00 - 13.00 R10 Reha-Rücken | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | Diverse Workshops oder Seminare z.B. Aufmerksamkeits- schulung, Meditation, Yoga, Breathwalk, ... |
| 13:30 | | 13.30 - 14.30 W1 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels | | | 13.30 - 14.30 W3 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels | |
| 14:00 | | | | | 14.30 - 15.30 W4 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels | Bitte Termine erfragen! |
| 14:30 | 14.45 - 16.15 SY Yoga auf dem Stuhl | 14.30 - 15.30 W2 Reha-Wassergymnastik Am Schönekamp 110, D'dorf-Hassels | | | | |
| 15:00 | | | | 15.00 - 16.00 R7 Reha-Rücken | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | 16.30 - 17.30 R1 Reha-Rücken | 16.30 - 17.30 YY Yin Yoga | 16.15 - 17.45 HB10 Ganzheitliches Fitnessangebot für Erwachsene ab 60+ | 16.30 - 17.30 R11 Reha-Rücken | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | 17.00 - 18.30 U1 Herzsport Wichernschule | | | | | |
| 18:00 | 17.45 - 18.45 R2 Reha-Rücken | 17.45 - 18.45 HB6 Rückenfit | 18.00 - 19.30 Yo1 Kundalini-Yoga | 17.45 - 19.15 HB14 Ganzheitliches Fitnessangebot für Erwachsene ab 50+ | | 17.30 - 19.00 U3 Herzsport Wichernschule |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | 19.00 - 20.00 HB4 Rückenfit | 18.30 - 20.00 U2 Herzsport Wichernschule | 19.00 - 20.00 HB7 Rückenfit | | | |
| 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | | | 19.45 - 20.45 R8 Reha-Rücken | 19.30 - 20.30 ZBG Zumba Gold | 20.15 - 21.30 Tanz | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |

Legende: Prävention
Fitness
Reha-Sport

Alle Angaben sind ohne Gewähr.
 Änderungen behalten wir uns vor.