# BELEGUNGSPLAN – GYMNASTIKSAAL

KW 38 / 2026

| Zeit | Montag 14.09. | Dienstag 15.09. | Mittwoch 16.09. | Donnerstag 17.09. | Freitag 18.09. | Samstag 19.09. | Sonntag 20.09. | Zeit |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:00 | | | | | Rücken in Bewegung<br>Gesundheitssport<br>08:00 - 09:00 | | | 08:00 |
| 09:00 | Wirbelsäulengymnastik<br>Gesundheitssport<br>08:45 - 09:45 | Rückenfit<br>Fit+60<br>09:00 - 10:00 | Wirbelsäulengymnastik<br>Gesundheitssport<br>09:00 - 10:00 | | | | | 09:00 |
| 10:00 | Kraft & Fitness<br>10:00 - 10:45 | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>10:00 - 11:00 | Wirbelsäulengymnastik<br>Gesundheitssport<br>10:00 - 11:00 | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>10:00 - 11:00 | | | | 10:00 |
| 11:00 | Tischtennis<br>11:30 - 14:45 | | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>11:00 - 12:00 | Rehasport / Herzsport<br>Gesundheitssport<br>11:30 - 13:00 | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>11:00 - 12:00 | | | 11:00 |
| 12:00 | | | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>12:00 - 13:00 | | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>12:00 - 13:00 | | | 12:00 |
| 13:00 | | | | Hocker- und Arthrosegymnastik<br>Gesundheitssport<br>13:30 - 14:30 | | | | 13:00 |
| 14:00 | | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>14:00 - 15:00 | | Fit+60 Tischtennis<br>Fit+60<br>14:30 - 16:00 | | | | 14:00 |
| 15:00 | KiSS<br>14:45 - 16:00 | Tischtennis<br>15:30 - 22:30 | | | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>15:00 - 16:00 | | | 15:00 |
| 16:00 | Taekwondo<br>16:00 - 22:00 | | | | Taekwondo<br>16:00 - 22:00 | | | 16:00 |
| 17:00 | | | Taekwondo<br>17:00 - 22:00 | KiSS<br>17:00 - 18:00 | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | Tischtennis<br>18:00 - 22:30 | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | 23:00 |