

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8					
9	9:00 – 10:30 Boccia (1)	08:45 - 09:45 Gymnastik (1)	08:00 - 12:00 Wasser- gymnastik (5) Auch als Vereinssport	8:45 – 09:45 Gymnastik (1)	9:00 – 10:00 Gymnastik Reha-Sport (1)
10		10:00 - 11:30 Step Aerobic / Pilates (1)	10:00 – 11:30 Boccia (1)	10:15 - 11:15 Gymnastik (1)	
11	10:45 – 11:45 Gymnastik (1)			11:30 – 12:30 Gymnastik Reha-Sport (1)	
12					
13					
14		14:15 – 15:15 Gymnastik (1)	13:00 - 14:30 Rhythmische Sportgymnastik (1)	12:45 – 14:15 Line Dance (1)	
15	15:00 – 17:00 Bosseln (3)	15:45 – 16:45 Muskel-/Faszientraining (1)		14:30 – 15:30 Gymnastik Reha-Sport (1)	14:00 - 17:00 Wasser- gymnastik (5)
16	16:00 – 17:00 Gymnastik Reha-Sport (2)	15:45 – 16:45 Gymnastik/Lebenshilfe		15:45 – 16:45 Gymnastik Reha-Sport (1)	
17	16:00 – 18:00 Selbstschutz (1)			17:00 – 18:00 Gymnastik (1)	Ab 17:00 Tischtennis (1)
18	Ab 18:00 Tischtennis (1)	18:00 – 20:00 Bosseln (4)	18:00 – 21:00 Gesellschafts- tanz (6)	18:30 – 19:15 Step Aerobic (1)	
19	18:45 – 21:00 Wasser- gymnastik (5)	18:30 – 19:15 Strong (1)	18:30 – 19:15 Zumba (1)	19:30-20.15 Pilates (1)	
20		19:30 – 20:15 Zumba (1)			
21					

Legende Trainingsorte:

(1) Hallesche Str. 76

(2) Angelika-Hartmann-Schule

(3) Hahnemann-Schule

(4) Regenbogenschule

(5) Köthener Badewelt

 Reha-Sport

(6) Evan. Grundschule