

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

Legende Trainingsorte:

(1) Hallesche Str. 76

(2) Angelika-Hartmann-Schule

(3) Hahnemann-Schule

(4) Regenbogenschule

(5) Köthener Badewelt

 Reha-Sport