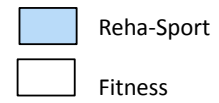


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>SPORT IM PARK 9: 00-10:00 + SANFTE GYMNASTIK</b> Andrea A.	<b>8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO</b> Andrea A.		<b>8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO</b> Andrea A.	
<b>Sportangebot im Schlosspark (Parkplatz am Combi)</b>				
<b>16:45-17:45 (A) + KuRT 50 +</b> Anne	<b>SPORT IM PARK 18: 30-19:30 + Qi Gong</b> Ottilia bis 23.07			<b>17:30-18:30 (B) +++ INDOOR CYCLING</b> Andrea E.
<b>18:15-19:00 (PP) + REHA NEUROLOGIE</b> Anne W.	<b>18:00-18:45 (A) ++ REHA ORTHO</b> Ellen	<b>18:00-18:45 (A) ++ REHA ORTHO</b> Ellen	<b>18:00-18:45 (A) +++ Relax&amp;Stretch</b> Andrea E.	
<b>18:45-19:45 (B) ++ Workout Mix</b> Sascha	<b>19:00-19:45 (A) ++ FASZIEN TRAINING</b> Andrea E.	<b>19:00-19:45 (A) ++ FUNCTIONAL FITNESS</b> Anne W.	<b>19:00-20:00 (A) +++ XCO®-FITNESS</b> Andrea E.	
<b>20:00-21:30 (B)+++ Indoor Cycling Tabata Mix</b> Sascha	<b>20:00-21:00 (A) +++ MyDao</b> Andrea E.	<b>20:00-21:00 (B)++ CrossTabata Mix</b> Sascha		

## Sommerplan

**Mo. 08.07. - Mo. 22.07.24**



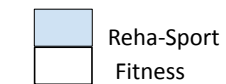
+ = leichte Intensität  
++ = mittlere Intensität  
+++ = hohe Intensität

(PP) = Peter Pan Sporthalle  
(RvW) = Richard-von-Weizsäcker Sporthalle  
(A) = fitnessARENA (Eingang "Neue Spinnerei")  
(B) = aktivBOX (Eingang Vereinsheim)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>09:15-10:00 (B) + PILATES</b> Petra ab dem 29.07.	<b>8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO</b> Andrea A. Ausfall 06.08.	<b>8:30-9:15 (B) + REHA ORTHO</b> Cati	<b>8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO</b> Andrea A. Ausfall 08.08.	
<b>10:15-11:00 (B) + PILATES</b> Petra ab dem 29.07.			<b>8:30-09.30 (A) + PILATES</b> Petra ab dem 29.07.	
<b>16:45-17:45 (A) + KuRT 50 +</b> Anne		<b>18:00-19:00 (B) ++ YOGA</b> Claudia		
	<b>SPORT IM PARK 18: 30-19:30 + Yoga Claudia/Cati ab 30.07.</b>	<b>18:00-18:45 (A) ++ REHA ORTHO</b> Ellen	<b>19:00-19:45 (B) +++ Pilates</b> Cati	<b>17:30-18:30 (B) +++ INDOOR CYCLING</b> Andrea E.
<b>18:00-18:45 (A) + REHA ORTHO</b> Cati	<b>Sportangebot im Schlosspark (Parkplatz am Combi)</b>	<b>19:00-19:45 (A) ++ FUNCTIONAL FITNESS</b> Anne W.	<b>19:00-20:00 (A) +++ XCO®-FITNESS</b> Andrea E.	<b>18:00-18:45 (PP) + XXL-SANFTES KRAFTTRAINING</b> Constanze Ausfall 16.08.
<b>18:15-19:00 (PP) + REHA NEUROLOGIE</b> Anne W. Ausfall 12./19.08	<b>19:00-19:45 (B) + REHA ORTHO</b> Constanze			<b>19:00-19:45 (PP) ++ REHA AKTIV</b> Constanze Ausfall 16.08.
<b>19:00-20:00 (A) ++ Workout Mix</b> Cati	<b>19:00-19:45 (A) ++ FASZIEN TRAINING</b> Petra		<b>20:00-21:00 (B) ++ Yoga</b> Claudia	
<b>20:00-21:30 (B)+++ Indoor Cycling Tabata Mix</b> Cati	<b>20:00-21:00 (A) +++ MyDao</b> Andrea E.			

## Sommerplan

**Die. 23.07. - Fr. 16.08.24**



+ = leichte Intensität  
++ = mittlere Intensität  
+++ = hohe Intensität

(PP) = Peter Pan Sporthalle  
(RvW) = Richard-von-Weizsäcker Sporthalle  
(A) = fitnessARENA (Eingang "Neue Spinnerei")  
(B) = aktivBOX (Eingang Vereinsheim)