	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengymnastik - aktiv gegen Rückenschmerzen	08.45 – 09.45 h	17.15 – 18.30 h	10.15 – 11.00 h	17.15 – 18.15 h	08.30 – 09.30 h		
	10.00 – 11.00 h		17.15 - 18.30 h		09.45 – 10.30 h		
	18.45 – 20.00 h		18.45 – 20.00 h				
Nordic-Walking - Herz-Kreislauf und Rückentraining		16.15 -17.15 h	08.45 – 10.00 h			09.00 – 10.15 h	
			10.00 – 11.15 h				
			18.00 – 19.15 h				
Ausdauertraining und Kraftgymnastik	11.15 – 12.15 h	09.00 – 10.00 h			10.00 – 11.15 h		
	17.15 – 18.30 h	10.30 – 11.30 h			11.25 – 12.40 h		
	20.15 – 21.30 h	16.00 – 17.15 h			17.00 – 18.15 h		
		19.00 – 20.15 h			18.30 – 19.45 h		
Pilates - ganzheitlich, atemgesteuerte Kraftgymnastik				18.30 – 19.45 h			
				20.00 – 21.15 h			
Wassergymnastik					18.00 – 18.45 h		9.00 – 9.45 h
					18.45 – 19.30 h		9.45 – 10.30 h
							10.30 – 11.15 h
Tai Chi und Qi Gong			18.00 - 19.00 h	09.00 - 10.00 h			
Lungensport - bei Atemwegserkrankungen (COPD)	14.45 – 15.45 h	14.30 – 15.45 h	14.45 – 15.45 h				
			16.15 – 17.15 h				
Sport für innere Erkrankungen (z.B. Diabetes)	11.15 – 12.15 h	9.30 – 10.45 h			11.25 – 12.40 h		
					17.00 – 18.15 h		
					15.00 - 16.00 h		