

Belegung Luftbad-Sporthalle

(Sommerferien- und Sonderkurse sind nicht berücksichtigt)

Stand: 06.02.2026

	Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	In der Halle	Im Freien	In der Halle	Im Freien	In der Halle	In der Halle	TSG-Halle	Im Freien	In der Halle	Im Freien	In der Halle	In der Halle	
8.15						Reinigung							8.15
8.30			Gymnastik			Anbau							8.30
8.45			Heckel-Weber			Sporthalle							8.45
9.00	Luftbad		08:15 : 09:15 Uhr			(bis 8:30 Uhr)	Luftbad						9.00
9.15	Herzsport 1		Miete				Orthopädie 1						9.15
9.30	Dr. Dahhan/Fritz/Neubeck				Luftbad	Luftbad							9.30
9.45	08:50 - 09:50 Uhr		Qi Gong 3		Yoga 1	Julia Rau	8:30 - 9:30 Uhr		Qi Gong 7				9.45
10.00	Luftbad		Patricia	Wirbelsäulengym	Pia Prosser	09:00 - 10:00 Uhr			Stephanie Zehe				10.00
10.15	Herzsport 2		Heck-Pomorin	im Freien	09:30 - 10:30 Uhr				9.30 - 10:30 Uhr		Luftbad	Luftbad	10.15
10.30	Dr. Dahhan/Fritz/Neubeck		09:35 - 10:35 Uhr	Stephanie Zehe		Luftbad					Tischtennis	Tischtennis	10.30
10.45	10:00 - 11:00 Uhr			10:00 - 11:00 Uhr		Lungensport 3							10.45
11.00	Luftbad					Riefler / Müller			Qi Gong 6				11.00
11.15	Lungensport 1					10:10 - 11:10 Uhr			Stephanie Zehe		10:00 - 15:00 Uhr	10:00 - 18:00 Uhr	11.15
11.30	Dr. Dahhan/Fritz/Neubeck					Luftbad			10.45 - 11.45 Uhr				11.30
11.45	11:00 - 12:00 Uhr					Lungensport 2					Sondertraining	Sondertraining	11.45
12.00	Luftbad					Müller / Riefler		Luftbad		Luftbad	und	und	12.00
12.15	MA 3					11:15 - 12:15 Uhr		Nordic Walking		Croquet	Wettkämpfe	Wettkämpfe	12.15
12.30	Dr. Dahhan		Luftbad			Luftbad		Stephanie Zehe			weitere Sportkurse		12.30
13.00	12:00 - 13:00 Uhr		Pilates 2			MA 2		12:00 - 13:00 Uhr	Luftbad	Sommer	(nach Bedarf)		13.00
13.15	Luftbad		Antje Wippold			Dr. Dahhan							13.15
13.30	Tischtennis TT 1A		13:00 - 14:00 Uhr			12:20 - 13:15 Uhr			Croquet			Vietnamesische	13.30
14.00	A. Horlacher / (BASIC)					Luftbad			12:30 - 15:30 Uhr			Tischtennis-	14.00
14.15	13:00 - 14:15 Uhr		Luftbad			MA 1			im Winter			Gruppe	14.15
14.30	Luftbad		Pilates 1			Dr. Dahhan							14.30
14.45	Tischtennis TT 1B		Antje Wippold			13:20 - 14:15 Uhr							14.45
15.00	A. Horlacher / (BASIC)	Luftbad	14:15 - 15:15 Uhr		Luftbad	Luftbad							15.00
15.15	14:15 - 15:30 Uhr				Tischtennis	Herzsport 3							15.15
15.30	Luftbad				Tischtennis	Dr. Dahhan							15.30
15.45	Tischtennis TT 2	Croquet	Luftbad		Freies Spiel	14:30 - 15:30 Uhr							15.45
16.00	(VARIATIONEN)	ab 15:00 Uhr	Sturzprophylaxe I		in der Halle								16.00
16.15	Rolf Müller		Dr. Dahhan										16.15
16.30	15:30 - 16:45 Uhr	Sommer	15:30 - 16:30 Uhr			Luftbad						Sondertraining	16.30
16.45	Luftbad				15:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche						und	16.45
17.00	Tischtennis TT3		Luftbad			Kreatives						Wettkämpfe	17.00
17.15	(WEITERFÜHREND)		Tai Chi 1			Wettkampftraining							17.15
17.30	Rolf Müller		Iris Knop			Benjamin u. Ralf							17.30
17.45	16:45 - 18:00 Uhr		17:00 - 18:00 Uhr			16:00 - 18:00 Uhr							17.45
18.00													18.00
18.15			Luftbad	Luftbad									18.15
18.30	Luftbad		Qi Gong 5	Luftbad									18.30
18.45	Qi Gong 1		Iris Knop	Yoga 3									18.45
19.00	Elisabeth Bächtle		18:15 - 19:15 Uhr	Julia Rau		Satria Yoga (TSG)						Reinigung	19.00
19.15	18:30 -19:30 Uhr			18:15 - 19:15 Uhr		Ben Thurner						Sporthalle	19.15
19.30						18:30 - 19:30						und Anbau	19.30
19.45	Luftbad		Karate	Luftbad								(ab 18:00 Uhr)	19.45
20.00	Qi Gong 2		TSG	Yoga/Pilates		Satria CXT (TSG)							20.00
20.15	Elisabeth Bächtle		Andrea Schweizer	Nicole Riefler		Agisilaos Traianos			Karate				20.15
20.30	19:45 - 20:45 Uhr		19:30 - 21:30	19:30 - 20:30 Uhr		19:30 - 21:30			TSG				20.30
20.45				Miete					Erwachsene				20.45
22.00													22.00
22.30	Putz-Roboter		Putz-Roboter		Putz-Roboter	Putz-Roboter							22.30
23.00	(A.)		(A.)		(F.)	(A.)							23.00