

Belegung Luftbad-Sporthalle

(Sommerferien- und Sonderkurse sind nicht berücksichtigt)

Stand: 01.02.2026

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