

Uhrzeit	DGH-Halle I (links)	DGH-Halle II	Gemeinschaftsraum	Calisthenicsanlage	Bouleplatz	Raum Feuerwehr	DGH-Parkplatz	Schwimmbad	Uhrzeit											
16:00	Einführung Tischtennis (Gerhard Z.)	Atemtechnik (Waltraud)	Training an der Calisthenics- Anlage Teil I (Anna)	offenes Boule- Spiel (Philipp & Willi)			Barfuß- Pfad (Anna mit Team)	Fit- ness - Bike	Nordic Walking rund um Sonder- bach (Anja, Gerhard B.)	Aquafitness I (Jutta Sch.)	16:00									
16:05											16:05									
16:10											16:10									
16:15											16:15									
16:20											16:20									
16:25		Qi Gong (Ruth)	Calisthenics Zirkeltraining (Anna)				Aquafitness II (Jutta Sch.)	16:25												
16:30								16:30												
16:35								16:35												
16:40								16:40												
16:45								16:45												
16:50									16:50											
16:55									16:55											
17:00									17:00											
17:05										17:05										
17:10										17:10										
17:15	Begrüßung, gemeinsames Warm-Up (Wolfgang und ÜL-Team)									17:15										
17:20										17:20										
17:25										17:25										
17:30	Faszien-Training (Sylvia)	Trittsicher in die Zukunft - Sturzprophylaxe (Waltraud)	Yoga (Jutta Z.)	core & more. (Jutta Sch.)	offenes Boule- Spiel (Philipp & Willi)				Nordic Walking rund um Sonder- bach (Anja, Gerhard B.)		17:30									
17:35											17:35									
17:40											17:40									
17:45											17:45									
17:50											17:50									
17:55	Stuhl - Zumba I ☺ (Claudia)	Morsche Knoche (Philipp, N.N.)	Qi Gong (Ruth)	Training an der Calisthenics- Anlage II (Sylvia)	Fußtraining Barfuß-Pfad (Anna mit Team)					17:55										
18:00										18:00										
18:05										18:05										
18:10										18:10										
18:15										18:15										
18:20										18:20										
18:25										18:25										
18:30										18:30										
18:35										18:35										
18:40										18:40										
18:45	Intervall-Training m.Stepper u. Theraband (Ursula)	Pilates (Jutta Sch.)	Trittsicher in die Zukunft - Sturzprophylaxe (Waltraud)								18:45									
18:50											18:50									
18:55											18:55									
19:00											19:00									
19:05											19:05									
19:10	Zumba II ☺ (Claudia)	Tabata Krafttraining (Amelie, Nele)	Yoga (Jutta Z.)								Barfuß- pfad	19:10								
19:15												19:15								
19:20												19:20								
19:25												19:25								
19:30												19:30								
19:35												19:35								
19:40												19:40								
19:45												19:45								
19:50												19:50								
19:55												19:55								
20:00	Wehr Dicht! (Anja, Renate)	Lady Fitness "Spezial" (Sylvia)	Schwingen, Federn und Dehnen für die Faszien (Anna)									20:00								
20:05												20:05								
20:10												20:10								
20:15												20:15								
20:20												20:20								
20:25	Power Circuit (Jutta Sch.)		Meditation (Ruth)									20:25								
20:30												20:30								
20:35												20:35								
20:40												20:40								
20:45												20:45								
20:50				Progressive Muskel-Relaxation (Jutta Sch.)								20:50								
20:55												20:55								
21:00												21:00								
21:10	Badminton (Miriam)											21:10								
21:15												21:15								
21:20												21:20								
21:25												21:25								
21:30												21:30								
21:35												21:35								
21:40												21:40								
21:45	Cool down und Verabschiedung (Wolfgang und ÜL-Team)											21:45								
21:50												21:50								
21:55												21:55								
22:00												22:00								
22:05	währenddessen und anschließend open end an der Cocktail-Bar											22:05								
22:10												22:10								
22:15												22:15								
22:20												22:20								
22:25												22:25								
22:30												22:30								