

Tagesablaufplan für den Standort Kaiser-Wilhelm-Straße 38

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik
		08:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	08:00			08:00		Reha-45 8:00 Reha-45 8:45 Reha-45 9:30	08:00	Gerätekurs	Hüft-Knie
	Wirbelsäule leicht	08:30			08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	08:30	Gerätekurs		08:30		
			09:00	Gerätekurs	Reha Senioren			09:00			Gerätekurs	Hüft-Knie	09:00
Gerätekurs		09:30	09:30			09:30	09:30	09:30	09:30				09:30
	Reha-45	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	10:00	Gerätekurs	Reha- Trocken stark	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	10:00	Gerätekurs	Hocker- gymnastik
		10:30			10:30			10:30			10:30		
Gerätekurs	Reha- Trocken mittel	11:00		Hocker- gymnastik	11:00	Gerätekurs	Reha- Trocken mittel	11:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	11:00	Gerätekurs	Reha- Senioren schwach
		11:30			11:30			11:30			11:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	12:00	Gerätekurs	Herzsport leicht	12:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:00		Wirbelsäule
		12:30			12:30			12:30			12:30		
Gerätekurs	Schulter- Arm	13:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	13:00	Gerätekurs		13:00	Gerätekurs	Reha- Senioren schwach	13:00	Gerätekurs	Reha-45
		13:30			13:30			13:30			13:30		
Gerätekurs	Lungensport	14:00		Reha- Trocken	14:00	Gerätekurs	Herzsport leicht	14:00	Gerätekurs	Reha- Senioren schwach	14:00	Gerätekurs	Reha-45
		14:30			14:30			14:30			14:30		
Gerätekurs	Reha-45	15:00		Lungensport	15:00	Gerätekurs		15:00	Gerätekurs	Reha-45 stark	15:00		Physio-Fit stark
		15:30			15:30			15:30			15:30		
	Wirbelsäule	16:00		Hüft-Knie	16:00		Herzsport schwach	16:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	16:00		
		16:30			16:30			16:30			16:30		
Gerätekurs		17:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel-stark	17:00		Herzsport stark	17:00	Gerätekurs	Hüft-/Knie	17:00		
		17:30			17:30			17:30			17:30		
	Wirbelsäule	18:00		Physio-Fit mittel	18:00		Physio-Fit	18:00	Gerätekurs		18:00		
		18:30			18:30			18:30			18:30		
		19:00	Gerätekurs		19:00		Wirbelsäule	19:00		Wirbelsäule stark	19:00		
		19:30			19:30			19:30			19:30		