Tagesablaufplan für den Standort Mariendorfer Damm 429

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik
Gerätekurs		07:30			07:30			07:30			07:30		
		08:00	Gerätekurs		08:00	Gerätekurs	Hüft-Knie mittel	08:00			08:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
Gerätkurs		08:30			08:30			08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	08:30		
	Wirbelsäule	09:00	Gerätekurs	Herzsport	09:00	Gerätekurs	Hüft-Knie mittel	09:00			09:00	Gerätekurs	Wirbelsäule
Gerätekurs		09:30			09:30			09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mitte	09:30		
	Reha Trocken	10:00			10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	10:00			10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
Gerätekurs		10:30		Herzsport	10:30			10:30	Gerätekurs	Schulter-Arm mittel	10:30		
	Wirbelsäule mittel	11:00	Gerätekurs		11:00	Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:00			11:00	Gerätekurs	
Gerätekurs		11:30			11:30			11:30	Gerätekurs	Hocker-gymnastik schwach	11:30		Reha-Trocken schwach
	Hocker-gymnastik	12:00	Gerätekurs	Herzsport	12:00	Gerätekurs	Reha Trocken mittel	12:00			12:00		
Gerätekurs		12:30			12:30			12:30		Wirbelsäule	12:30	Gerätekurs	Raha-45 Raha-45
	Hüft-Knie	13:00			13:00	Gerätekurs	Lungensport	13:00	Gerätekurs		13:00		
Gerätekurs		13:30	Gerätekurs	Herzsport	13:30			13:30		Hüft-Knie	13:30	Gerätekurs	
	Wirbelsäule	14:00			14:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:00	Gerätekurs		14:00		Reha-Trocken
Gerätekurs		14:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	14:30			14:30		Hocker-gymnastik	14:30	Gerätekurs	
	Reha-Senioren	15:00			15:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	15:00	Gerätekurs		15:00		
		15:30		Wirbelsäule stark	15:30			15:30			15:30		Reha-45 Reha-45
Gerätekurs	Reha-Zirkel	16:00	Gerätekurs		16:00	Gerätekurs	Reha-45	16:00		Physio-Fit mittel	16:00		
		16:30			16:30			16:30			16:30		
	Wirbelsäule stark	17:00	Gerätekurs		17:00		Wirbelsäule	17:00	Gerätekurs		17:00		
Gerätekurs		17:30			17:30			17:30			17:30		
		18:00		Wirbelsäule	18:00		Physio-Fit	18:00	Gerätekurs		18:00		
Gerätekurs		18:30			18:30			18:30			18:30		
		19:00		Physio-Fit stark	19:00		Reha-45	19:00	Gerätekurs		19:00		
		19:30			19:30			19:30			19:30		Stand: 07/24