Tagesablaufplan für den Standort Alte Mälzerei

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik
		08:00			08:00			08:00			08:00		8:00h 8:45h Reha-45
Gerätekurs	Reha-45 mittel	08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	08:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	08:30	Gerätekurs	Herzsport	08:30	Gerätekurs	
		09:00			09:00			09:00			09:00		
Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	09:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	09:30	Gerätekurs		09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
		10:00			10:00			10:00		Herzsport	10:00		
Gerätekurs	Reha-Trocken	10:30	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	10:30	Gerätekurs	Neurosport	10:30	Gerätekurs		10:30	Gerätekurs	Reha-Trocken
		11:00			11:00			11:00			11:00		
Gerätekurs	Hüft-/ Knie	11:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	11:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	11:30	Gerätekurs	Herzsport	11:30	Gerätekurs	Lungensport
		12:00			12:00			12:00			12:00		
	Wirbelsäule mittel	12:30			12:30	Gerätekurs	Reha-45	12:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	12:30	Gerätekurs	Reha-Trocken
Gerätekurs		13:00	Gerätekurs	Reha-45	13:00			13:00			13:00		
	Reha-Senioren	13:30			13:30			13:30	Gerätekurs	Schulter-/ Arm	13:30	Gerätekurs	Reha-45
Gerätekurs		14:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:00			14:00		
		14:30			14:30			14:30	Gerätekurs	Lungensport	14:30	Gerätekurs	Reha-45
Gerätekurs	Physio-Fit	15:00		Hüft-/ Knie	15:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	15:00			15:00		
		15:30			15:30			15:30		Hüft-/ Knie	15:30	Gerätekurs	Reha-45 stark
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	16:00	Gerätekurs	Reha-Pilates	16:00		Physio-Fit	16:00	Gerätekurs		16:00		
		16:30			16:30			16:30			16:30		
Gerätekurs	Reha-45 stark	17:00		Wirbelsäule mittel-stark	17:00	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	17:00	Gerätekurs	Physio-Fit	17:00		
		17:30			17:30			17:30			17:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule	18:00		Wirbelsäule stark	18:00		Wirbelsäule stark	18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:00		
		18:30			18:30			18:30			18:30		
Gerätekurs	Physio-Fit	19:00	Gerätekurs		19:00		Physio-Fit	19:00	Gerätekurs	Reha-45 stark	19:00		
		19:30			19:30			19:30			19:30		Stand. 03/25