

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		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	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			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			13:00
	Gerätekurs	Reha- Senioren			13:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:00	Gerätekurs	Schulter-/ Arm	13:30	Gerätekurs	Reha-45	
			14:00	14:00	14:00			14:00						
Gerätekurs	Physio-Fit	14:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:30	Gerätekurs	Lungensport	14:30	Gerätekurs	Reha-45	
		15:00			15:00			15:00			15:00			15:00
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	15:30	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	15:30	Gerätekurs	Wirbelsäule	15:30	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	15:30	Gerätekurs	Reha-45 stark	
		16:00			16:00			16:00			16:00			16:00
Gerätekurs	Reha-45 stark	16:30	Gerätekurs	Reha-Pilates	16:30	Gerätekurs	Physio-Fit	16:30	Gerätekurs		16:30			
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	17:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel-stark	17:00	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	17:00	Gerätekurs	Physio-Fit	17:00			
		17:30			17:30			17:30			17:30	17:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule	18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:00			
		18:30			18:30			18:30			18:30	18:30		
Gerätekurs	Physio-Fit	19:00	Gerätekurs		19:00	Gerätekurs	Physio-Fit	19:00	Gerätekurs	Reha-45 stark	19:00			
		19:30			19:30			19:30			19:30	19:30		Stand. 08/25