

## Tagesablaufplan für den Standort Malteserstraße 170-172

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Geräte	Gymnastik 1	Gymnastik 2	Geräte	Gymnastik 1	Gymnastik 2	Geräte	Gymnastik 1	Gymnastik 2	Geräte	Gymnastik 1	Gymnastik 2	Geräte	Gymnastik 1	Gymnastik 2
			07:30			07:30			07:30			07:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule	Reha Trocken	08:00	Gerätekurs	Herzsport	08:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	08:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	08:00	Gerätekurs	Wirbelsäule
			08:30			08:30			08:30			08:30		
			09:00	Gerätekurs	Reha Senioren	09:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	09:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	09:00	Gerätekurs	Hüft-Knie
Gerätekurs	Reha Trocken	Reha-45	09:30	Gerätekurs	Herzsport	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule
			10:30			10:30			10:30			10:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule	Reha Trocken	11:00	Gerätekurs	Hocker-gymnastik	11:00	Gerätekurs	Reha Trocken	11:00	Gerätekurs	Schulter-Arm	11:00	Gerätekurs	Reha Senioren
			11:30			11:30			11:30			11:30		
Gerätekurs	Hocker-gymnastik	Wirbelsäule	12:00	Gerätekurs	Herzsport	12:00	Gerätekurs	Reha Trocken	12:00	Gerätekurs	Hocker-gymnastik	12:00	Reha Trocken	Wirbelsäule
			12:30			12:30			12:30			12:30		
Gerätekurs	Hüft-Knie	Schulter-Arm	13:00	Gerätekurs	Herzsport	13:00	Gerätekurs	Lungensport	13:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	13:00	Reha Trocken	Reha-45
			13:30			13:30			13:30			13:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule	Lungensport	14:00	Gerätekurs	Reha Trocken	14:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	14:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	14:00	Reha Trocken	Reha-45
			14:30			14:30			14:30			14:30		
Gerätekurs	Reha Senioren	Reha-45	15:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	15:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	15:00	Gerätekurs	Reha Senioren	15:00	Reha-45	Physio-Fit
			15:30			15:30			15:30			15:30		
Gerätekurs	Reha- Pilates	Wirbelsäule	16:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	16:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	16:00	Gerätekurs	Reha-45	16:00	Reha-45	15:30
			16:30			16:30			16:30			16:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule		17:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	17:00	Gerätekurs	Herzsport	17:00	Gerätekurs	Reha Tanz	17:00		
			17:30			17:30			17:30			17:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule		18:00	Physio-Fit	Wirbelsäule	18:00	Physio-Fit	Physio-Fit	18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	18:00		
			18:30			18:30			18:30			18:30		
			19:00	Gerätekurs	Physio-Fit	19:00	Reha-45	Reha-45	19:00	Reha-45	Wirbelsäule	19:00		
			19:30			19:30			19:30			19:30		Stand: 01/26