

Tagesablaufplan für den Standort Alte Mälzerei

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		
			08:00			08:00			08:00			08:00		
Gerätekurs	Reha-45		08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	08:30	Gerätekurs	Reha Trocken	08:30	Gerätekurs	Herzsport	08:30	Gerätekurs	Reha-45 08:00
			09:00			09:00			09:00			09:00		Reha-45 08:45
Gerätekurs	Wirbelsäule leicht		09:30	Gerätekurs	Reha Trocken	09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	09:30	Gerätekurs	Herzsport	09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
			10:00			10:00			10:00			10:00		Reha Trocken
Gerätekurs	Reha Trocken	Neurokurs	10:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	10:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	10:30	Gerätekurs	Herzsport	10:30	Gerätekurs	Reha Trocken
			11:00			11:00			11:00			11:00		
Gerätekurs	Hüft-Knie	Schulter-Arm	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		Hüft-Knie
	Wirbelsäule mittel	Reha Trocken	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		Wirbelsäule
	Reha Senioren	Hocker-gymnastik	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	Gerätekurs	Lungensport	14:30	Gerätekurs	
		Wirbelsäule	14:30			14:30			14:30			15:00	Gerätekurs	Reha-45
Gerätekurs	Physio-Fit		15:00		Hüft-Knie	15:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	15:00			15:30	Gerätekurs	
			15:30			15:30			15:30		Hüft-Knie	15:30	Gerätekurs	
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	Hüft-Knie	16:00	Gerätekurs	Reha-Pilates	16:00			16:00	Gerätekurs		16:00	Reha Rücken stark	
			16:30			16:30			16:30			16:30		
Gerätekurs	Reha-45		17:00		Wirbelsäule mittel-stark	17:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	17:00	Gerätekurs	Physio-Fit	17:00	Reha Rücken Yoga	
			17:30			17:30			17:30			17:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule		18:00		Wirbelsäule stark	18:00			18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:00		
			18:30			18:30			18:30			18:30		
Gerätekurs	Physio-Fit		19:00	Gerätekurs		19:00			19:00	Gerätekurs	Reha-45 stark	19:00		
			19:30			19:30			19:30			19:30		Stand: 01/26