

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		Reha-45 08:00 Reha-45 08:45	
Gerätekurs	Reha-45		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	Reha Trocken
			10:00				10:00				10:00			10:00				
Gerätekurs	Reha Trocken	Neurokurs	10:30	Gerätekurs	Hüft-Knie		10:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	Neurokurs	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	Wirbelsäule	11:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	Wirbelsäule	11:30	Gerätekurs	Herzsport	Wirbelsäule	11:30	Gerätekurs	Lungensport	Hüft-Knie
			12:00								12:00				12:00			
	Wirbelsäule mittel	Reha Trocken	12:30			Wirbelsäule	12:30	Gerätekurs	Reha-45	Reha Trocken	12:30	Gerätekurs	Reha Trocken		12:30	Gerätekurs	Reha Trocken	Wirbelsäule
Gerätekurs				13:00	Gerätekurs		Reha-45							13:00				
	Gerätekurs	Reha Senioren	Hocker- gymnastik	13:30		Gerätekurs		Wirbelsäule mittel	Hocker- gymnastik	13:30			Hocker- gymnastik	13:30	Gerätekurs	Schulter-Arm	Hüft-Knie	13:30
				14:00			14:00			Gerätekurs	Wirbelsäule mittel			14:00				
		Wirbelsäule	14:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel		14:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel			Schulter-Arm	14:30	Gerätekurs	Lungensport		14:30	Gerätekurs
Gerätekurs	Physio-Fit					15:00				Hüft-Knie			15:00			Gerätekurs	Wirbelsäule	
			15:30			15:30		15:30			15:30		15:30		15:30			Gerätekurs
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	Hüft-Knie	16:00	Gerätekurs	Reha-Pilates		16:00		Physio-Fit		16:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	Reha Rücken Yoga	16:00			
			16:30				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	Reha Rücken Yoga	17:00			
			17:30			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				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				19:30		19:30	