

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				
			08:00	Gerätekurs		Wirbelsäule	08:00	Gerätekurs	Wirbelsäule		08:00			Reha-45 08:00 Reha-45 08:45 Reha-45 09:30	08:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	Wirbelsäule	
Gerätekurs		Wirbelsäule	08:30				08:30				08:30		08:30		Gerätekurs				Wirbelsäule
	Wirbelsäule		Gerätekurs	Herzsport	Reha Senioren	09:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	Hüft-Knie	09:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	09:00			Gerätekurs	Wirbelsäule	Wirbelsäule	
09:30		09:30				09:30				09:30			09:30		09:30				09:30
Gerätekurs	Reha-45	Reha Trocken	10:00			Wirbelsäule	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	Reha Trocken	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule		Reha-45 09:30	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	Hocker- gymnastik
Gerätekurs			10:30		Herzsport		10:30				10:30					10:30			
Gerätekurs	Wirbelsäule	Reha Trocken	11:00	Gerätekurs		Hocker- gymnastik	11:00	Gerätekurs	Reha Trocken	Reha Trocken	11:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	Schulter-Arm	11:00	Gerätekurs		Reha Senioren	
Gerätekurs			11:30								11:30				11:30		11:30		11:30
Gerätekurs	Wirbelsäule	Hocker- gymnastik	12:00	Gerätekurs	Herzsport	Hüft-Knie	12:00	Gerätekurs		Reha Trocken	12:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	Hocker- gymnastik	12:00				
			12:30								12:30						12:30	12:30	12:30
Gerätekurs	Hüft-Knie	Schulter-Arm	13:00			Wirbelsäule	13:00	Gerätekurs	Herzsport	Lungensport	13:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	Reha Senioren	13:00	Gerätekurs	Reha-45 12:30 Reha-45 13:15	Reha-45	
Gerätekurs			13:30	Gerätekurs	Herzsport										13:30				13:30
Gerätekurs	Lungensport	Wirbelsäule	14:00			Gerätekurs	Herzsport	Reha Trocken	14:00	Gerätekurs	Herzsport	Wirbelsäule	14:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	Reha Senioren	14:00	Gerätekurs	Reha Trocken
			14:30						14:30				14:30				14:30		
Gerätekurs	Reha-45	Reha Senioren	15:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	Lungensport	15:00	Gerätekurs		Hüft-Knie	15:00	Gerätekurs	Reha-45	Reha Trocken	15:00	Gerätekurs	Physio-Fit		
			15:30								15:30							15:30	15:30
Gerätekurs	Reha-Pilates	Wirbelsäule	16:00		Wirbelsäule	Hüft-Knie	16:00	Gerätekurs	Herzsport	Reha-45	16:00		Wirbelsäule	Physio-Fit	16:00			Reha-45 16:15	
			16:30								16:30				16:30		16:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule	Tischtennis AG	17:00	Gerätekurs		Wirbelsäule	17:00		Herzsport	Wirbelsäule	17:00	Gerätekurs	Reha Tanz	Hüft-Knie	17:00				
			17:30					17:30							17:30		17:30		17:30
Gerätekurs	Wirbelsäule	Tischtennis AG	18:00		Wirbelsäule	Physio-Fit	18:00		Physio-Fit	Physio-Fit	18:00	Gerätekurs			18:00				
			18:30					18:30					18:30		18:30		18:30		18:30
			19:00	Gerätekurs	Physio-Fit		19:00		Reha-45	Reha-45	19:00		Wirbelsäule		19:00				
			19:30					19:30						19:30		19:30		19:30	