

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