

## Tagesablaufplan für den Standort Mariendorfer Damm 429

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Geräte	Gymnastik	Geräte	Gymnastik	Geräte	Gymnastik	Geräte	Gymnastik	Geräte	Gymnastik
		08:00			08:00			08:00	
			Tischtennis-AG						
Gerätekurs		08:30	Gerätekurs		08:30	Gerätekurs		08:30	Gerätekurs
	Wirbelsäule	09:00			09:00		Hüft-Knie mittel	09:00	Wirbelsäule
Gerätekurs		09:30	Gerätekurs	Herzsport	09:30			09:30	Gerätekurs
	Reha-Trocken	10:00			10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	10:00	Physio-Fit mittel
Gerätekurs		10:30			10:30			10:30	Gerätekurs
	Wirbelsäule mittel	11:00	Gerätekurs	Herzsport	11:00	Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:00	Schulter-Arm
Gerätekurs		11:30			11:30			11:30	Gerätekurs
	Hocker-Gymnastik	12:00	Gerätekurs		12:00	Gerätekurs		12:00	Hocker-Gymnastik
Gerätekurs		12:30		Herzsport	12:30			12:30	Gerätekurs
	Hüft-Knie	13:00			13:00		Wirbelsäule mittel	13:00	Gerätekurs
Gerätekurs		13:30	Gerätekurs		13:30	Gerätekurs		13:30	Wirbelsäule
	Reha-Senioren	14:00		Boccia-Training	14:00		Wirbelsäule mittel	14:00	Gerätekurs
Gerätekurs		14:30	Gerätekurs		14:30			14:30	Reha-Trocken
		15:00			15:00	Gerätekurs		15:00	
	Schulter-Arm	15:30		Wirbelsäule stark	15:30			15:30	
Gerätekurs		16:00	Gerätekurs		16:00	Gerätekurs		16:00	Physio-Fit mittel
		16:30			16:30			16:30	
	Wirbelsäule stark	17:00	Gerätekurs		17:00		Wirbelsäule stark	17:00	Gerätekurs
Gerätekurs		17:30			17:30	Gerätekurs		17:30	
	Physio-Fit stark	18:00		Wirbelsäule	18:00		Physio-Fit stark	18:00	Gerätekurs
Gerätekurs		18:30			18:30	Gerätekurs		18:30	
		19:00		Physio-Fit stark	19:00			19:00	Gerätekurs
		19:30			19:30			19:30	