

## Tagesablaufplan für den Standort Mariendorfer Damm 64

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik
		08:00			08:00			08:00			08:00		
Gerätekurs		08:30	Gerätekurs		08:30	Gerätekurs		08:30	Gerätekurs		08:30	Gerätekurs	
		09:00			09:00			09:00			09:00		
	Wirbelsäule mittel	09:30	Gerätekurs		09:30	Gerätekurs		09:30		Reha-Trocken mittel	09:30		Wirbelsäule mittel
		10:00			10:00			10:00			10:00		
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	10:30	Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	10:30	Gerätekurs	Wirbelsäule	10:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	10:30	Gerätekurs	Reha-Trocken schwach
		11:00			11:00			11:00			11:00		
Gerätekurs		11:30	Gerätekurs	Herzsport mittel	11:30	Gerätekurs	Reha-Trocken schwach	11:30	Gerätekurs		11:30	Gerätekurs	Reha-45
	Reha-Trocken schwach	12:00			12:00			12:00		12:00	12:00		
			12:30			12:30		Hocker-Gymnastik	12:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	12:30	Wirbelsäule mittel
Gerätekurs		13:00	Gerätekurs	Herzsport schwach	13:00	Gerätekurs	13:00		13:00			13:00	
	Gerätekurs	Reha-45			13:30		13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
				14:00			14:00		Wirbelsäule	Gerätekurs	Reha-Trocken schwach	14:00	Tischtennis-AG
		14:30		Herzsport mittel	14:30		Lungensport schwach	14:30				14:30	
	Wirbelsäule mittel	15:00				15:00			Lungensport mittel/stark	15:00	Gerätekurs		15:00
		15:30		15:30	15:30	15:30	15:30	15:30		15:30			
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	16:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel/stark	16:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	16:00	Gerätekurs	Reha-45	16:00	Gerätekurs	
		16:30			16:30			16:30			16:30		16:30
Gerätekurs	Physio-Fit leicht	17:00	Gerätekurs		17:00	Gerätekurs		17:00	Gerätekurs	Physio-Fit mittel	17:00	Gerätekurs	
		17:30		17:30	17:30		17:30	17:30					
Gerätekurs	Physio-Fit stark	18:00	Gerätekurs		18:00	Gerätekurs		18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:00	Gerätekurs	
		18:30		18:30	18:30		18:30	18:30					
	Reha-45	19:00	Gerätekurs		19:00	Gerätekurs		19:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	19:00	Gerätekurs	
		19:30		19:30	19:30		19:30	19:30					