

Tagesablaufplan für den Standort Kaiser-Wilhelm-Straße 38

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik	
	Wirbelsäule leicht	08:00			08:00			08:00			08:00			
Gerätekurs		08:30			08:30	Gerätekurs		08:30	Gerätekurs	Reha-45	08:30	Gerätekurs		
		09:00	Gerätekurs	Boccia-Training	09:00			09:00			09:00			
Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	09:30							Hüft-Knie	09:30	Gerätekurs	Reha-45	09:30	Gerätekurs
	Reha-45	10:00	Gerätekurs		10:00			10:00	Gerätekurs	Reha-45	10:00	Gerätekurs		
Gerätekurs		10:30			10:30	Gerätekurs	Reha-Trocken stark	10:30					10:30	Wirbelsäule mittel
	Reha-Trocken mittel	11:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	11:00	Gerätekurs	Reha-Trocken stark	11:00			11:00	Gerätekurs	Rehsenioren leicht	
		11:30						11:30	Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:30			Gerätekurs
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:00	Gerätekurs		12:00			12:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:00	Gerätekurs		
		12:30			Schulter-Arm	12:30		Wirbelsäule mittel			12:30			12:30
Gerätekurs		13:00			13:00	Gerätekurs		13:00			13:00	Gerätekurs		
		13:30			13:30				13:30		13:30		Herzsport	
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:00			14:00		Reha-45 mittel (14:15)	14:00		Reha-Senioren leicht	14:00	Gerätekurs		
		14:30		Reha-Senioren	14:30			14:30			14:30			
Gerätekurs		15:00			15:00	Gerätekurs		15:00	Gerätekurs	Reha-45 stark	15:00	Gerätekurs	Physio-fit stark	
		15:30			15:30		Herzsport leicht	15:30			15:30			
Gerätekurs	Herzsport mittel	16:00		Hüft-Knie	16:00	Gerätekurs		16:00	Gerätekurs	Boccia-Training	16:00	Gerätekurs		
		16:30			16:30			16:30						
Gerätekurs		17:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel-stark	17:00	Gerätekurs	Herzsport stark	17:00	Gerätekurs		17:00	Gerätekurs		
		17:30						17:30					17:30	
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:00		Physio-Fit stark	18:00			18:00	Gerätekurs	Tischtennis-AG	18:00	Gerätekurs		
		18:30			18:30		Wirbelsäule mittel	18:30			18:30			
		19:00	Gerätekurs		19:00			19:00		Wirbelsäule stark	19:00	Gerätekurs		
		19:30			19:30			19:30	19:30					