

Tagesablaufplan für den Standort Mariendorfer Damm 429

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Geräte	Gymnastik	Geräte	Gymnastik	Geräte	Gymnastik	Geräte	Gymnastik	Geräte	Gymnastik
Gerätekurs		07:30		07:30		07:30		07:30	
		08:00		08:00	Gerätekurs			08:00	Gerätekurs
Gerätekurs		08:30	Gerätekurs	08:30			08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
	Wirbelsäule	09:00		09:00		Hüft-Knie mittel	09:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
Gerätekurs		09:30		09:30			09:30	Gerätekurs	Physio-Fit mittel
	Reha Trocken	10:00		10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	10:00	Gerätekurs	Physio-Fit mittel
Gerätekurs		10:30		10:30			10:30	Gerätekurs	Schulter-Arm mittel
	Wirbelsäule mittel	11:00	Gerätekurs	11:00	Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:00	Gerätekurs	Schulter-Arm mittel
Gerätekurs		11:30		11:30			11:30	Gerätekurs	Hockergymnastik schwach
	Hockergymnastik	12:00	Gerätekurs	12:00	Gerätekurs		12:00	Gerätekurs	Hockergymnastik schwach
Gerätekurs		12:30		12:30		Wirbelsäule mittel	12:30		Wirbelsäule
	Hüft-Knie	13:00		13:00			13:00	Gerätekurs	Wirbelsäule
Gerätekurs		13:30	Gerätekurs	13:30	Gerätekurs		13:30	Gerätekurs	Hüft-Knie
		14:00		14:00		Wirbelsäule mittel	14:00	Gerätekurs	Hüft-Knie
Gerätekurs	Reha-Senioren	14:30	Gerätekurs	14:30			14:30	Gerätekurs	Hockergymnastik
		15:00		15:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	15:00	Gerätekurs	Hockergymnastik
		15:30		15:30			15:30	Gerätekurs	Hockergymnastik
Gerätekurs	Reha-Zirkel	16:00	Gerätekurs	16:00	Gerätekurs	Reha-45	16:00		Physio-Fit mittel
		16:30		16:30			16:30		Physio-Fit mittel
	Wirbelsäule stark	17:00	Gerätekurs	17:00		Wirbelsäule	17:00	Gerätekurs	
Gerätekurs		17:30		17:30	Gerätekurs		17:30	Gerätekurs	
	Physio-Fit stark	18:00		18:00		Physio-Fit	18:00	Gerätekurs	
Gerätekurs		18:30		18:30	Gerätekurs		18:30	Gerätekurs	
		19:00		19:00			19:00	Gerätekurs	
		19:30		19:30			19:30	Gerätekurs	