

## Tagesablaufplan für den Standort Kaiser-Wilhelm-Straße 38 (Stand 24.09.2020)

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