

Tagesablaufplan für den Standort Kaiser-Wilhelm-Straße 38

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 8:00	08:30	Gerätekurs	Hüft-Knie
		09:00			09:00						09:00		
Gerätekurs		09:30	Geräte	Boccia-Training	09:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	09:30	Gerätekurs	Reha-45 8:45	09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
		10:00						10:00					
	Reha-45	10:30	Geräte	Wirbelsäule mittel	10:30	Gerätekurs	Reha-Trocken stark	10:30	Gerätekurs	Reha-45 9:30	10:30	Gerätekurs	Hockergymnastik
		11:00						11:00					
Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:30		Hockergymnastik	11:30	Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:30	Gerätekurs	Wirbelsäule Mittel 10:30	11:30	Gerätekurs	Reha-Senioren schwach
		12:00			12:00						12:00		
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:30	Geräte	Reha-Senioren mittel	12:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:30	Gerätekurs	Reha-Senioren schwach	12:30	Gerätekurs	
		13:00						13:00					
Gerätekurs	Reha-Senioren mittel	13:30		Wirbelsäule mittel	13:30	Gerätekurs		13:30	Gerätekurs		13:30	Gerätekurs	Reha-45 mittel
		14:00			14:00						14:00		
Gerätekurs	Reha-45	14:30	Geräte	Reha-Senioren	14:30	Gerätekurs	Herzsport leicht	14:30	Gerätekurs	Reha-Senioren schwach	14:30	Gerätekurs	
		15:00						15:00					
		15:30			15:30		Herzsport schwach	15:30	Gerätekurs	Reha-45 stark	15:30	Gerätekurs	Physio-Fit stark
	Herzsport mittel	16:00		Hüft-Knie	16:00			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					
	Wirbelsäule	18:00		Physio-Fit mittel-stark	18:00			18:00	Gerätekurs	Tischtennis-AG	18:00	Gerätekurs	
		18:30			18:30			18:30					
		19:00	Gerätekurs		19:00			19:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	19:00	Gerätekurs	
		19:30						19:30					