

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		Tischtennis-AG	08:00	Gerätekurs	Hüft-Knie mittel	08:00			08:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
Gerätkurs		08:30	Gerätekurs		08:30			08:30	08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel		
	Gerätekurs	Wirbelsäule		09:00		09:00		09:00	Gerätekurs			Hüft-Knie mittel	09:00
Gerätekurs		Reha Trocken	09:30		Herzsport	09:30		09:30		Gerätekurs	Physio-Fit mittel		09:30
	Gerätekurs		10:00			10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	10:00			Gerätekurs	Schulter-Arm mittel
Gerätekurs			10:30		10:30				10:30	Gerätekurs	Schulter-Arm mittel		
	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	11:00	Gerätekurs	Herzsport	11:00	Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:00			Gerätekurs	Schulter-Arm mittel
Gerätekurs			11:30						11:30		11:30		
	Gerätekurs	Hockergymnastik	12:00	Gerätekurs		12:00	Gerätekurs		12:00	Gerätekurs	Hockergymnastik schwach	12:00	
Gerätekurs			12:30			12:30		Gerätekurs	Reha-Trocken			12:30	
	Gerätekurs	Hüft-Knie	13:00		13:00		13:00			Gerätekurs	Wirbelsäule	13:00	Gerätekurs
Gerätekurs			13:30	Gerätekurs	Boccia-Training	13:30		13:30	Gerätekurs			Hüft-Knie	
	Gerätekurs		14:00				14:00	Gerätekurs		Wirbelsäule mittel	14:00		Gerätekurs
Gerätekurs		Reha-Senioren	14:30	Gerätekurs	Reha-Tanz	14:30			14:30		Gerätekurs	Hockergymnastik	
			15:00				15:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	15:00			Gerätekurs
			15:30		15:30	Gerätekurs	Hüft-Knie			15:30	Gerätekurs		
	Gerätekurs	Reha-Zirkel	16:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark			16:00	Gerätekurs	Reha-45			16:00
			16:30				16:30				16:30		16:30
	Wirbelsäule stark	17:00	Gerätekurs		17:00		Wirbelsäule	17:00	Gerätekurs		17:00		
					17:30						17:30		
Gerätekurs		18:00		Wirbelsäule	18:00		Physio-Fit	18:00	Gerätekurs		18:00		
					18:30						18:30		
Gerätekurs		18:30			18:30			18:30	Gerätekurs		18:30		
					19:00						19:00		
		19:00		Physio-Fit stark	19:00			19:00	Gerätekurs		19:00		
					19:30						19:30		