

Tagesablaufplan für den Standort Alte Mälzerei

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik	
		08:00			08:00			08:00			08:00			
Gerätekurs	Reha-45	08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule	08:30		Reha-Trocken	08:30	Gerätekurs		08:30	Gerätekurs	Reha-45	
		09:00			09:00	09:00								
Gerätekurs	Wirbelsäule	09:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	09:30		Wirbelsäule	09:30		Herzsport	09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule	
		10:00			10:00	10:00								
Gerätekurs	Reha Trocken	10:30	Gerätekurs	Hocker-gymnastik	10:30	Gerätekurs	Neurosport	10:30			10:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	
		11:00			11:00			11:00						
Gerätekurs	Hüft-/Knie	11:30	Gerätekurs	Wirbelsäule	11:30	Gerätekurs	Hüft-/Knie	11:30	Gerätekurs	Herzsport	11:30	Gerätekurs	Lungensport	
		12:00			12:00			12:00						
	Wirbelsäule	12:30			12:30	Gerätekurs	Reha-45	12:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	12:30		Wirbelsäule	
Gerätekurs		13:00	Gerätekurs	Reha-45	13:00			13:00			13:00			
	Gerätekurs	Reha-Senioren			13:30			13:30	Gerätekurs	Schulter-Arm	13:30	Gerätekurs	Reha-45	
14:00			14:00	14:00										
		14:30	Gerätekurs	Wirbelsäule	14:30	Gerätekurs	Wirbelsäule	14:30		Lungensport	14:30	Gerätekurs	Reha-45	
Gerätekurs	Physio-Fit	15:00			15:00			15:00						
		15:30		Hüft-/Knie	15:30	Hocker-gymnastik	15:30			15:30		Reha-45		
Gerätekurs	Wirbelsäule	16:00	Gerätekurs	Reha-Pilates	16:00	Gerätekurs	Physio-Fit	16:00	Gerätekurs	Hüft-/Knie	16:00			
		16:30			16:30			16:30						
	Reha-45	17:00		Wirbelsäule	17:00	Gerätekurs	Hüft-/Knie	17:00	Gerätekurs	Physio-Fit	17:00			
		17:30	17:30											
Gerätekurs		18:00		Wirbelsäule	18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	18:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	18:00			
		18:30	18:30											
	Physio-Fit	19:00	Gerätekurs		19:00	Gerätekurs	Physio-Fit	19:00	Gerätekurs	Reha-45	19:00			
		19:30		19:30										