

## 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	Geräte		08:00			08:00		Reha-45 8:00	08:00		
	Wirbelsäule leicht	08:30			08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	08:30	Gerätekurs			08:30	Gerätekurs
		09:00		09:00						09:00		09:00	
Gerätekurs		09:30	Geräte		09:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	09:30	Gerätekurs	Reha-45 8:45	09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
		10:00			10:00						10:00		
	Reha-45	10:30		Wirbelsäule leicht	10:30	Gerätekurs	Reha- Trocken	10:30	Gerätekurs	Reha-45 9:30	10:30	Gerätekurs	Hocker- gymnastik
Gerätekurs	Reha- Senioren	11:00			11:00						11:00		
		11:30		Hocker- gymnastik	11:30	Gerätekurs	Reha- Trocken	11:30	Gerätekurs	Wirbelsäule Mittel 10:30	11:30	Gerätekurs	Reha- Senioren
	Wirbelsäule mittel	12:00	Geräte	Reha- Trocken	12:00						12:00		
		12:30				12:30		12:30		12:30		12:30	
Gerätekurs		13:00	Geräte	Wirbelsäule mittel	13:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	13:00	Gerätekurs	Reha- Senioren	13:00	Gerätekurs	
		13:30						13:30					13:30
Gerätekurs	Reha- Trocken	14:00	Geräte	Reha- Senioren	14:00	Geräte	Herzsport leicht	14:00	Gerätekurs	Reha- Senioren	14:00	Gerätekurs	Reha 45
		14:30						14:30					
	Reha-45	15:00		Schulter- Arm	15:00			15:00	Gerätekurs	Reha-45 stark	15:00	Gerätekurs	Physio-Fit stark
		15:30			15:30		15:30				15:30		
	Herzsport mittel	16:00		Hüft-Knie	16:00		Herzsport schwach	16:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	16:00		
		16:30			16:30			16:30				16:30	
Gerätekurs		17:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel/stark	17:00		Herzsport stark	17:00	Gerätekurs		17:00		
		17:30				17:30				17:30		17:30	
	Wirbelsäule	18:00		Physio-Fit mittel-stark	18:00		PhysioFit	18:00	Gerätekurs		18:00		
		18:30			18:30			18:30			18:30		18:30
		19:00	Gerätekurs		19:00			19:00	Wirbelsäule stark		19:00		
		19:30			19:30		19:30			19:30		19:30	