

## 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	Gerätekurs		08:00	Gerätekurs	Hüft-Knie mittel	08:00			08:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
Gerätkurs		08:30			08:30				08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel		
Gerätekurs	Wirbelsäule	09:00		Herzsport	09:00		Hüft-Knie mittel	09:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	09:00	Gerätekurs	Wirbelsäule
		09:30			09:30			09:30					
Gerätekurs	Reha Trocken	10:00			10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	10:00	Gerätekurs	Physio-Fit mittel	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
		10:30		10:30				10:30					
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	11:00	Gerätekurs	Herzsport	11:00	Gerätekurs	Reha- Trocken mittel	11:00	Gerätekurs	Schulter- Arm mittel	11:00	Gerätekurs	
Gerätekurs		11:30						11:30					11:30
Gerätekurs	Hocker- gymnastik	12:00	Gerätekurs	Herzsport	12:00	Gerätekurs	Reha Trocken mittel	12:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	12:00		
		12:30						12:30				12:30	
Gerätekurs	Hüft-Knie	13:00			13:00		Lungensport	13:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	13:00	Gerätekurs	
		13:30	Gerätekurs	Herzsport	13:30	Gerätekurs		13:30			13:30		
Gerätekurs	Wirbelsäule	14:00						14:00		Wirbelsäule mittel	14:00	Gerätekurs	Hocker- gymnastik
Gerätekurs		14:30	Gerätekurs	Reha-Tanz	14:30		14:30	14:30	14:30		14:30		
		15:00				15:00	Gerätekurs	Hüft-Knie	15:00	15:00	Gerätekurs	15:00	Gerätekurs
	Reha- Senioren	15:30		Wirbelsäule stark	15:30				15:30	15:30	Gerätekurs	15:30	
Gerätekurs	Reha-Zirkel	16:00	Gerätekurs			16:00	Gerätekurs	Reha-45	16:00	Gerätekurs	Physio-Fit mittel	16:00	
		16:30			16:30	16:30			16:30			16:30	
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	17:00	Gerätekurs		17:00		Wirbelsäule	17:00	Gerätekurs		17:00		
		17:30			17:30	17:30		17:30		17:30			
Gerätekurs		18:00		Wirbelsäule	18:00		Physio-Fit	18:00	Gerätekurs		18:00		
		18:30			18:30	18:30		18:30		18:30			
Gerätekurs		19:00		Physio-Fit stark	19:00			19:00	Gerätekurs		19:00		
		19:30			19:30	19:30	19:30	19:30					