

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 mittel	08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	08:30		Reha-Trocken	08:30	Gerätekurs	Herzsport	08:30	Gerätekurs	Reha-45 mittel	
		09:00			09:00			09:00						
Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	09:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	09:30		Wirbelsäule mittel	09:30			09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	
		10:00			10:00			10:00						
Gerätekurs	Reha-Trocken	10:30	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	10:30	Gerätekurs	Neurosport	10:30	Gerätekurs	Herzsport	10:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	
		11:00			11:00			11:00						
Gerätekurs	Hüft-/ Knie	11:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	11:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	11:30	Gerätekurs	Herzsport	11:30	Gerätekurs	Lungensport	
		12:00			12:00			12:00						
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:30			12:30	Gerätekurs	Reha-45	12:30	Gerätekurs	Reha-Trocken	12:30		Reha-Trocken	
		13:00			13:00			13:00						
Gerätekurs	Reha-Senioren	13:30	Gerätekurs	Reha-45	13:30			13:30	Gerätekurs	Schulter-/ Arm	13:30	Gerätekurs	Reha-45	
		14:00			14:00			14:00						
Gerätekurs		14:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	14:30	Gerätekurs	Lungensport	14:30	Gerätekurs	Reha-45	
		15:00			15:00			15:00						
Gerätekurs	Physio-Fit	15:30		Hüft-/ Knie	15:30	Gerätekurs	Geschlossener Kurs	15:30			15:30		Reha-45 stark	
		16:00			16:00			16:00						
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	16:30	Gerätekurs	Reha-Pilates	16:30		Physio-Fit	16:30	Gerätekurs		16:30			
		17:00			17:00			17:00						
Gerätekurs	Reha-45 stark	17:30		Wirbelsäule mittel-stark	17:30	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	17:30	Gerätekurs	Physio-Fit	17:30			
		18:00			18:00			18:00						
Gerätekurs		18:30		Wirbelsäule stark	18:30		Wirbelsäule stark	18:30	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:30			
		19:00			19:00			19:00						
Gerätekurs	Physio-Fit	19:30	Gerätekurs		19:30		Physio-Fit	19:30	Gerätekurs	Reha-45 stark	19:30			
		19:30			19:30			19:30						