

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