

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