

## 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		8:00h 8:45h Reha-45
Gerätekurs	Reha-45 mittel	08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	08:30	Reha-Trocken	08:30	Gerätekurs	Herzsport	08:30	Gerätekurs	08:30	
		09:00			09:00		09:00			09:00			
Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	09:30	Gerätekurs	Reha- Trocken	09:30	Wirbelsäule mittel	09:30	Gerätekurs	Herzsport	09:30	Gerätekurs	09:30	Wirbelsäule mittel
		10:00			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			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			12:00		
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:30	Gerätekurs	Reha-45	12:30	Gerätekurs	Reha-45	12:30	Gerätekurs	Reha- Trocken	12:30	Gerätekurs	Reha- Trocken
		13:00			13:00			13:00			13:00		
Gerätekurs	Reha- Senioren	13:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	13:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	13:30	Gerätekurs	Schulter-/ Arm	13:30	Gerätekurs	Reha-45
		14:00			14:00			14:00			14:00		
Gerätekurs	Physio-Fit	14:30	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	14:30	Gerätekurs	Geschlossener Kurs	14:30	Gerätekurs	Lungensport	14:30	Gerätekurs	Reha-45
		15:00			15:00			15:00			15:00		
Gerätekurs	Wirbelsäule stark	15:30	Gerätekurs	Reha-Pilates	15:30	Gerätekurs	Physio-Fit	15:30	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	15:30	Gerätekurs	Reha-45 stark
		16:00			16:00			16:00			16:00		
Gerätekurs	Reha-45 stark	16:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel-stark	16:30	Gerätekurs	Hüft-/ Knie	16:30	Gerätekurs	Physio-Fit	16:30	Gerätekurs	
		17:00			17:00			17:00			17:00		
Gerätekurs		17:30	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	17:30	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	17:30	Gerätekurs	Physio-Fit	17:30	Gerätekurs	
		18:00			18:00			18:00			18:00		
Gerätekurs		18:30	Gerätekurs		18:30	Gerätekurs		18:30	Gerätekurs	Wirbelsäule stark	18:30	Gerätekurs	
		19:00			19:00			19:00			19:00		
Gerätekurs	Physio-Fit	19:30	Gerätekurs		19:30	Gerätekurs	Physio-Fit	19:30	Gerätekurs	Reha-45 stark	19:30	Gerätekurs	
		19:00			19:00			19:00			19:00		