Tagesablaufplan für den Standort Kaiser-Wilhelm-Straße 38

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik		Geräte	Gymnastik
		08:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	08:00			08:00		Reha-45 8:00	08:00		
	Wirbelsäule leicht	08:30			08:30	Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	08:30	Gerätekurs		08:30	Gerätekurs	Hüft-Knie
		09:00	Gerätekurs	Reha Senioren	09:00			09:00		Reha-45 8:45	09:00		
Gerätekurs		09:30			09:30	Gerätekurs	Hüft-Knie	09:30	Gerätekurs		09:30	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel
	Reha-45	10:00	Gerätekurs	Wirbelsäule leicht	10:00			10:00		Reha-45 9:30	10:00		
		10:30			10:30	Gerätekurs	Reha-Trocken stark	10:30	Gerätekurs		10:30	Gerätekurs	Hocker-gymnastik
Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:00		Hocker-gymnastik	11:00			11:00		Wirbelsäule mittel 10:30-11:30 11:30-12:30	11:00		
		11:30			11:30	Gerätekurs	Reha-Trocken mittel	11:30	Gerätekurs		11:30	Gerätekurs	Reha-Senioren schwach
Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	12:00	Gerätekurs	Schulter-Arm	12:00			12:00			12:00		
		12:30			12:30		Wirbelsäule mittel	12:30	Gerätekurs	Reha-Senioren schwach	12:30		
Gerätekurs	Schulter-Arm	13:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel	13:00	Gerätekurs		13:00			13:00	Gerätekurs	Reha-45
		13:30			13:30			13:30			13:30		
Gerätekurs	Lungensport	14:00		Reha-Trocken	14:00		Herzsport leicht	14:00	Gerätekurs	Reha-Senioren schwach	14:00	Gerätekurs	Reha-45
		14:30			14:30	Gerätekurs		14:30			14:30		
	Reha-45	15:00		Lungensport	15:00			15:00	Gerätekurs	Reha-45 stark	15:00		Physio-Fit stark
		15:30			15:30		Herzsport schwach	15:30			15:30		
	Herzsport mittel	16:00		Hüft-Knie	16:00			16:00	Gerätekurs	Wirbelsäule	16:00		
		16:30			16:30			16:30			16:30		
Gerätekurs		17:00	Gerätekurs	Wirbelsäule mittel-stark	17:00		Herzsport stark	17:00	Gerätekurs	Hüft-/Knie	17:00		
		17:30			17:30			17:30			17:30		
	Wirbelsäule	18:00		Physio-Fit mittel	18:00		Physio-Fit	18:00	Gerätekurs		18:00		
		18:30			18:30			18:30			18:30		
		19:00	Gerätekurs		19:00		Wirbelsäule	19:00		Wirbelsäule stark	19:00		
		19:30			19:30			19:30			19:30		