

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