

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
09:00 – 10:00 Wirbelsäulen- gymnastik	Freies Gerätetraining	09:00 – 09:45 Rehasport	09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital	09:00 – 10:00 Wirbelsäulen- gymnastik	Freies Gerätetraining	09:00 – 09:45 Rehasport			09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital	
							09:15 – 10:15 Gerätezirkel Intensiv			
	10:00 – 11:00 Gerätezirkel Rücken Vital	10:00 – 11:00 WSG Hocker Senioren			10:00 – 11:00 Gerätezirkel Rücken Vital	10:00 – 11:00 WSG + Entspannung	10:15 – 11:15 Gerätezirkel Senioren	10:00 – 11:00 WSG Nacken/Schulter	Freies Gerätetraining	
11:00 – 11:45 Rehasport				Freies Gerätetraining						
	11:15 – 12:15 Gerätezirkel Senioren	11:15 – 12:00 Rehasport			11:15 – 12:00 Rehasport	11:15 – 12:00 Rehasport	11:15 – 12:15 Gerätezirkel Rücken Vital	11:15 – 12:00 Rehasport		
			11:30 – 12:30 Gerätezirkel Senioren							
12:15 – 13:00 Rehasport Hocker	Freies Gerätetraining				12:15 – 13:00 Rehasport Hocker			Freies Gerätetraining		12:15 – 13:00 Rehasport Hocker
Bürozeit 13:00 - 14:00 Uhr		Bürozeit 13:00 - 14:00 Uhr			Bürozeit 13:00 - 14:00 Uhr		Bürozeit 13:00 - 14:00 Uhr		Bürozeit 13:00 - 14:00 Uhr	
16:00 – 16:45 Rehasport	Freies Gerätetraining	16:00 – 16:45 Rehasport		Karate Schule Altinger		16:00 – 17:00 WSG + Entspannung	Freies Gerätetraining			
	17:00 – 18:00 Gerätezirkel Rücken Vital	17:00 – 17:45 Rehasport Mult. Sklerose								17:15 – 18:00 Rehasport
18:15 – 19:00 Rehasport	Freies Gerätetraining	18:00 – 19:00 WSG + Entspannung	Freies Gerätetraining							18:15 – 19:00 Rehasport
	19:00 – 20:00 Gerätezirkel Intensiv	19:05 – 20:05 WSG + Entspannung								
								Rehabilitationssport		
								Vitalsport/Prävention Gymnastik		
								Vitalsport/Prävention Gerätezirkel		