

| Montag                                 |   | Dienstag                              |   | Mittwoch                                     |   | Donnerstag                            |   | Freitag                                 |   |                                      |
|--|---|---------------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|
| 09:00 – 10:00<br>Wirbelsäulengymnastik | Freies<br>Gerätetraining                      |                                       | 09:00 – 10:00<br>Gerätezirkel<br>Rücken Vital | 09:00 – 10:00<br>Wirbelsäulengymnastik       | Freies<br>Gerätetraining                      | 09:00 – 09:45<br>Rehasport            |   |   | 09:00 – 10:00<br>Gerätezirkel<br>Rücken Vital |                                      |
|  | 10:00 – 11:00<br>Gerätezirkel<br>Rücken Vital | 10:00 – 11:00<br>Osteoporosegymnastik | 10:15 – 11:15<br>Gerätezirkel<br>Intensiv     |  | 10:00 – 11:00<br>Gerätezirkel<br>Rücken Vital | 10:00 – 11:00<br>WSG +<br>Entspannung | 09:15 – 10:15<br>Gerätezirkel<br>Intensiv | 10:00 – 11:00<br>WSG<br>Nacken/Schulter | Freies<br>Gerätetraining                      |                                      |
|  | 11:15 – 12:15<br>Gerätezirkel<br>Senioren     | 11:15 – 12:00<br>Rehasport            | Freies<br>Gerätetraining                      | 11:15 – 12:00<br>Rehasport                   | Freies<br>Gerätetraining                      | 11:15 – 12:00<br>Rehasport            | 10:15 – 11:15<br>Gerätezirkel<br>Senioren | 11:15 – 12:00<br>Rehasport              |   |                                      |
| 12:15 – 13:00<br>Rehasport<br>Hocker   | Freies<br>Gerätetraining                      |                                       | 12:00 – 13:00<br>Gerätezirkel<br>Senioren     | 12:15 – 13:00<br>Rehasport<br>Hocker         |   |                                       |   |   |   | 12:15 – 13:00<br>Rehasport<br>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<br>Rehasport             | Freies<br>Gerätetraining                      |                                       |   |  |   | 16:00 – 17:00<br>WSG +<br>Entspannung | Freies<br>Gerätetraining                  |   |   |                                      |
|  | 17:00 – 18:00<br>Gerätezirkel<br>Rücken Vital |                                       |   | 17:00 – 17:45<br>Rehasport<br>Mult. Sklerose | Freies<br>Gerätetraining                      | 17:15 – 18:00<br>Rehasport            |   |   |   |                                      |
| 18:15 – 19:00<br>Rehasport             | Freies<br>Gerätetraining                      | 18:00 – 19:00<br>WSG +<br>Entspannung | Freies<br>Gerätetraining                      | 18:15 – 19:00<br>Rehasport                   |   |                                       |   |   |   |                                      |
|  | 19:00 – 20:00<br>Gerätezirkel<br>Intensiv     |                                       |   |  |   |                                       | 19:00 – 20:00<br>Gerätezirkel<br>Intensiv | Rehabilitationssport                    |   |                                      |
|  |   |                                       |   |  |   |                                       |   | Vitalsport/Prävention Gymnastik         |   |                                      |
|  |   |                                       |   |  |   |                                       |   | Vitalsport/Prävention Gerätezirkel      |   |                                      |