

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