

BELEGUNGSPLAN – GYMNASTIKSAAL

KW 45 / 2030

Zeit	Montag 04.11.	Dienstag 05.11.	Mittwoch 06.11.	Donnerstag 07.11.	Freitag 08.11.	Samstag 09.11.	Sonntag 10.11.	Zeit		
07:00								07:00		
08:00					Rücken in Bewegung Gesundheitssport 08:00 - 09:00			08:00		
09:00	Wirbelsäulengymnastik Gesundheitssport 08:45 - 09:45	Rückenfit Fit+60 09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik Gesundheitssport 09:00 - 10:00			Eltern-/Kind Spielstunde Freizeitsport 09:00 - 10:00		09:00		
10:00	Kraft & Fitness 10:00 - 10:45	Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 10:00 - 11:00		Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 10:00 - 11:00		Tischtennis 10:00 - 20:30	Zumba Freizeitsport 10:00 - 11:00	10:00		
11:00	Tischtennis 11:30 - 14:45		Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 11:00 - 12:00	Rehasport / Herzsport Gesundheitssport 11:30 - 13:00	Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 11:00 - 12:00		Tischtennis 11:30 - 22:30		11:00	
12:00			Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 12:00 - 13:00		Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 12:00 - 13:00				12:00	
13:00										13:00
14:00		Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 14:00 - 15:00		Hocker- und Arthrosegymnastik Gesundheitssport 13:30 - 14:30					14:00	
15:00	KiSS 14:45 - 16:00	Tischtennis 15:30 - 22:30		Fit+60 Tischtennis Fit+60 14:30 - 16:00	Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 15:00 - 16:00					15:00
16:00	Taekwondo 16:00 - 22:00				Taekwondo 16:00 - 22:00					16:00
17:00			Taekwondo 17:00 - 22:00	KiSS 17:00 - 18:00						17:00
18:00				Tischtennis 18:00 - 22:30						18:00
19:00										19:00
20:00										20:00
21:00								21:00		
22:00								22:00		
23:00								23:00		
00:00								00:00		