

BELEGUNGSPLAN – GYMNASTIKSAAL

KW 04 / 2031

Zeit	Montag 20.01.	Dienstag 21.01.	Mittwoch 22.01.	Donnerstag 23.01.	Freitag 24.01.	Samstag 25.01.	Sonntag 26.01.	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		