

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:15 – 10:15 Rücken Vital Anette	Freies Gerätetraining		09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital Anette	09:00 – 10:00 Rücken Vital Julia	Freies Gerätetraining	09:00 – 09:45 Rehasport Wirbelsäule Julia	09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital Intensiv Anette		09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital Anette
	10:15 – 11:15 Gerätezirkel Rücken Vital Anette	10:00 – 11:00 Rücken Vital Osteoporose Anette	Freies Gerätetraining		10:00 – 11:00 Gerätezirkel Rücken Vital + Hüfte/Knie Julia	10:00 – 11:00 Rücken Vital + Entspannung Julia	10:00 – 11:00 Gerätezirkel Generation 60 + Anette	10:15 – 11:15 Rücken Vital Schwerpunkt: Nacken- Schulter Anette	
11:30 – 12:15 Rehasport Wirbelsäule Mobilisation + Dehnung Anette	Freies Gerätetraining	11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Anette		11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Julia	Freies Gerätetraining	11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Julia	Freies Gerätetraining	11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Anette	Freies Gerätetraining
12:15 – 13:00 Rehasport Hocker- gymnastik Wirbelsäule Anette			12:00 – 13:00 Gerätezirkel Generation 60 + Anette					12:15 – 13:00 Rehasport Hocker- gymnastik Wirbelsäule Anette	
Büro von 13:00 bis 14:00		Büro von 13:00 bis 14:00		Büro von 16:00 bis 17:00		Büro von 13:00 bis 14:00		Büro von 13:00 bis 14:00	

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
16:00 – 17:00 Rücken Vital Schwerpunkt: Nacken- Schulter Anette	Freies Gerätetraining					16:00 – 17:00 Rücken Vital + Hüfte/Knie Jenny	Freies Gerätetraining		
	17:00 – 18:00 Gerätezirkel Rücken Vital Anette		17:00 – 18:00 Gerätezirkel Rücken Vital + Hüfte/Knie Anette	17:15 – 18:00 Rehasport Multiple Sklerose Anette				17:15 – 18:15 Gerätezirkel Rücken Vital Jenny	
18:15 – 19:00 Rehasport Wirbelsäule Anette	Freies Gerätetraining	18:00 – 19:00 Rücken Vital + Entspannung Anette	Freies Gerätetraining	18:15 – 19:00 Rehasport Wirbelsäule Anette	Freies Gerätetraining	18:15 – 19:00 Rehasport Wirbelsäule Jenny			
	19:00 – 20:00 Gerätezirkel Rücken Vital Intensiv Anette	19:15 – 20:00 Rehasport Wirbelsäule Anette		19:00 – 20:00 Rücken Vital Intensiv Anette			19:00 – 20:00 Gerätezirkel Rücken Vital Intensiv Jenny		

Rehabilitationssport
     
 
 Prävention Gymnastik
     
 
 Prävention Gerätezirkel
     
 
 Freies Gerätetraining