

# Unser Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00 - 09.45 Uhr Freies Training	07.00 - 09.45 Uhr Freies Training	07.00 - 16.45 Uhr Freies Training	07.00 - 09.45 Uhr Freies Training	07.00 - 10.45 Uhr Freies Training
09.00 - 09.45 Uhr Rehasport-Kurs	09.00 - 09.45 Uhr Rehasport-Kurs		09.00 - 09.45 Uhr Rehasport-Kurs	10.00 - 10.45 Uhr Rehasport-Kurs
09.45 - 10.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	09.45 - 10.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	16.00 - 16.45 Uhr Rehasport-Kurs	09.45 - 10.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	10.45 - 11.15 Uhr betreuter Rückenzirkel
10.15 - 17.45 Uhr Freies Training	10.00 - 10.45 Uhr Rehasport-Kurs		16.45 - 17.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	10.15 - 11.30 Uhr Freies Training
16.00 - 16.45 Uhr Hockergymnastik	10.45 - 11.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	17.15 - 18.45 Uhr Freies Training	11.30 - 12.00 Uhr betreuter Rückenzirkel	16.00 - 16.45 Uhr Rehasport-Kurs
17.00 - 17.45 Uhr Rehasport-Kurs	11.00 - 11.45 Uhr Rehasport-Kurs		11.30 - 12.15 Uhr Hockergymnastik	
17.45 - 18.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	11.45 - 12.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	18.00 - 18.45 Uhr Rehasport-Kurs	16.30 - 17.15 Uhr Rehasport-Kurs	16.45 - 17.15 Uhr betreuter Rückenzirkel
18.00 - 18.45 Uhr Rehasport-Kurs	12.15 - 19.00 Uhr Freies Training		17.15 - 17.45 Uhr betreuter Rückenzirkel	17.00 - 17.45 Uhr Rehasport-Kurs
18.45 - 19.15 Uhr betreuter Rückenzirkel		19.00 - 19.45 Uhr Rehasport-Kurs	17.45 - 19.15 Uhr Freies Training	17.45 - 18.15 Uhr betreuter Rückenzirkel
19.00 - 19.45 Uhr Rehasport-Kurs	19.00 - 19.45 Uhr Rehasport-Kurs	18.45 - 19.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	18.30 - 19.15 Uhr Rehasport-Kurs	
19.45 - 20.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	19.45 - 20.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	19.00 - 20.00 Uhr Wirbelsäulen-Kurs	19.15 - 19.45 Uhr betreuter Rückenzirkel	
20.00 - 20.45 Uhr Rehasport-Kurs	20.00 - 20.45 Uhr Rehasport-Kurs	19.15 - 20.45 Uhr Freies Training	19.30 - 20.15 Uhr Rehasport-Kurs	
20.45 - 21.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	20.45 - 21.15 Uhr betreuter Rückenzirkel	20.00 - 20.45 Uhr Rehasport-Kurs	20.15 - 20.45 Uhr betreuter Rückenzirkel	
		20.45 - 21.15 Uhr betreuter Rückenzirkel		
				MTT-Raum
				Gruppenraum

\* Gerne kann auch mit einem Geräte-Abo am betreuten Rückenzirkel teilgenommen werden (nach Voranmeldung und Verfügbarkeit)