BELEGUNGSPLAN – GYMNASTIKSAAL

KW 53 / 2026

Zeit	Montag 28.12.	Dienstag 29.12.	Mittwoch 30.12.	Donnerstag 31.12.	Freitag 01.01.	Samstag 02.01.	Sonntag 03.01.	Zeit
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					09:00
10:00	Kraft & Fitness 10:00 - 10:45	Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik Gesundheitssport 10:00 - 11:00	Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 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			11:00
12:00			Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 12:00 - 13:00		Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 12:00 - 13:00			12:00
13:00				Hocker- und Arthrosegymnastik Gesundheitssport 13:30 - 14:30				13:00
14:00		Rehasport m. Verordnung Gesundheitssport 14:00 - 15:00		Fit+60 Tischtennis Fit+60 14:30 - 16:00				14:00
15:00	KiSS 14:45 - 16:00	Tischtennis 15:30 - 22:30			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