

# BELEGUNGSPLAN – GYMNASTIKSAAL

KW 49 / 2031

| Zeit  | Montag<br>01.12.                                           | Dienstag<br>02.12.                                           | Mittwoch<br>03.12.                                           | Donnerstag<br>04.12.                                               | Freitag<br>05.12.                                            | Samstag<br>06.12.                                          | Sonntag<br>07.12.                       | Zeit  |       |
|-------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|
| 07:00 |                                                            |                                                              |                                                              |                                                                    |                                                              |                                                            |                                         | 07:00 |       |
| 08:00 |                                                            |                                                              |                                                              |                                                                    | Rücken in Bewegung<br>Gesundheitssport<br>08:00 - 09:00      |                                                            |                                         | 08:00 |       |
| 09:00 | Wirbelsäulengymnastik<br>Gesundheitssport<br>08:45 - 09:45 | Rückenfit<br>Fit+60<br>09:00 - 10:00                         | Wirbelsäulengymnastik<br>Gesundheitssport<br>09:00 - 10:00   |                                                                    |                                                              | Eltern-/Kind Spielstunde<br>Freizeitsport<br>09:00 - 10:00 |                                         | 09:00 |       |
| 10:00 | Kraft & Fitness<br>10:00 - 10:45                           | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>10:00 - 11:00 |                                                              | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>10:00 - 11:00       |                                                              | Tischtennis<br>10:00 - 20:30                               | Zumba<br>Freizeitsport<br>10:00 - 11:00 | 10:00 |       |
| 11:00 | Tischtennis<br>11:30 - 14:45                               |                                                              | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>11:00 - 12:00 |                                                                    | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>11:00 - 12:00 |                                                            | Tischtennis<br>11:30 - 22:30            |       | 11:00 |
| 12:00 |                                                            |                                                              | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>12:00 - 13:00 | Rehasport / Herzsport<br>Gesundheitssport<br>11:30 - 13:00         | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>12:00 - 13:00 |                                                            |                                         |       | 12:00 |
| 13:00 |                                                            |                                                              |                                                              |                                                                    |                                                              |                                                            |                                         |       |       |
| 14:00 |                                                            | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>14:00 - 15:00 |                                                              | Hocker- und Arthrosegymnastik<br>Gesundheitssport<br>13:30 - 14:30 |                                                              |                                                            |                                         |       | 14:00 |
| 15:00 | KiSS<br>14:45 - 16:00                                      | Tischtennis<br>15:30 - 22:30                                 |                                                              | Fit+60 Tischtennis<br>Fit+60<br>14:30 - 16:00                      | Rehasport m. Verordnung<br>Gesundheitssport<br>15:00 - 16:00 |                                                            |                                         |       | 15:00 |
| 16:00 | Taekwondo<br>16:00 - 22:00                                 |                                                              |                                                              |                                                                    | Taekwondo<br>16:00 - 22:00                                   |                                                            |                                         | 16:00 |       |
| 17:00 |                                                            |                                                              | Taekwondo<br>17:00 - 22:00                                   | KiSS<br>17:00 - 18:00                                              |                                                              |                                                            |                                         | 17:00 |       |
| 18:00 |                                                            |                                                              |                                                              | Tischtennis<br>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 |       |