

Belegungsplan des Gesundheitsraums in der Nürnberger Straße 71 - Anlage zur Vorlage 11/085/2016

(übliche Belegung im Outlookkalender außerhalb der Ferienzeiten, Stand 01.06.2016)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06:00 bis 06:30					
06:30 bis 07:00					
07:00 bis 07:30					07:30 bis 08:15 Sport (Rückensport)
07:30 bis 08:00					
08:00 bis 08:30					
08:30 bis 09:00	08:30 bis 11:00 Abteilung 511	09:00 bis 11:00 Sprachkurs	09:30 bis 10:30 Sport (Qi-Gong)	09:00 bis 11:00 Sprachkurs	09:00 bis 15:00 Massagen
09:00 bis 09:30					
09:30 bis 10:00					
10:00 bis 10:30					
10:30 bis 11:00					
11:00 bis 11:30					
11:30 bis 12:00				11:30 bis 12:30 Sport (Pilates)	
12:00 bis 12:30				12:30 bis 13:30 Sport (Pilates)	
12:30 bis 13:00					
13:00 bis 13:30			13:00 bis 14:00 Sport (Qi-Gong)		
13:30 bis 14:00					
14:00 bis 14:30	14:00 bis 18:00 BGM (Vorträge und Workshops)				
14:30 bis 15:00					
15:00 bis 15:30					
15:30 bis 16:00					
16:00 bis 16:30					
16:30 bis 17:00					
17:00 bis 17:30		16:30 bis 18:00 Sport (Yoga)	16:30 bis 18:00 Sport (Yoga)		
17:30 bis 18:00				17:30 bis 19:00 Sport (Yoga)	
18:00 bis 18:30	18:00 bis 19:30 VHS				
18:30 bis 19:00					
19:00 bis 19:30		18:30 bis 19:30 VHS	19:00 bis 21:00 Sport (Yoga)		
19:30 bis 20:00	19:45 bis 20:45 VHS	19:45 bis 21:15 VHS			
20:00 bis 20:30					
20:30 bis 21:00					
21:00 bis 21:30					
21:30 bis 22:00					

In Planung sind für Montag und Dienstag zur Mittagszeit noch folgende Angebote:

- Zwei Mama Care Workshops zur Früherkennung von Brustkrebs ab 10/2016
- Selbstbehauptungskurse für Frauen und für gemischte Gruppen ab 10/2016
- Wiederholungskurs Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- Multimodales Programm zur Stressreduktion in Kooperation mit einer Krankenkasse

Außerdem ist angedacht noch ein offenes Morgenangebot vor der Arbeit anzubieten.

Hier in Form von Qi Gong oder Tai Chi. Dieses Angebot möglicherweise in Kooperation mit anderen Firmen. Hierzu gab es bereits erste Vorgespräche. Umsetzung ist für 2107 geplant.