

Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:15 WSG	8:00 Herz + Ergo	8:15 MuG	8:15 Herz + Ergo	8:15 MuG
9:00 Uhr					9:15 MuG
	9:30 Gerätezirkel	9:45 Herz + Ergo	9:30 Pilates	9:45 Herz + Ergo	
	9:30 MuG				
10:00 Uhr	10:30 WSG		10:00 WSG - Zirkel	11:15 Herz + Ergo	10:15 Gefäß
11:00 Uhr	11:45 MuG	11:30 Diabetes	11:00 Gefäß		11:30 Gefäß
12:00 Uhr			12:30 MuG	12:45 Herz/HIS	
13:00 Uhr		13:15 Herz + Ergo			
14:00 Uhr	14:00 Herz			14:15 Herz + Ergo	
15:00 Uhr	15:00 Gefäß	15:00 Herz + Ergo	15:00 MuG		15:00 Gefäß
16:00 Uhr	16:15 MuG	16:45 Herz + Ergo		16:00 Herz + Ergo	
17:00 Uhr	16:45 WSG		17:45 MuG	17:45 WSG	16:30 Gefäß
18:00 Uhr		Tele - Rehasport Pilates	Tele - Rehasport MuG	Tele - Rehasport WSG 1/2	
		18:30 Herz + Ergo		19:00 WSG	

MuG	Muskel - und Gelenkgymnastik (mit Verordnung von Krankenkasse kostenfrei)
WSG	Wirbelsäulengymnastik (Zuzahlungspflichtig)
Pilates	Pilates (Zuzahlungspflichtig)
Geräte	Gruppentraining an den Geräten (Zuzahlungspflichtig)
Diabetes	Gymnastik für Diabetespatienten (Zuzahlungspflichtig)
Rückenfit	Gymnastik speziell für den Rücken (Zuzahlungspflichtig)
Herz+Ergo	Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (Zuzahlungspflichtig)
Gefäß	Gymnastik/ Gehtraining (Zuzahlungspflichtig)
Herz/HIS	Herzinsuffizienz (Zuzahlungspflichtig)