

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 MuG		10:00 WSG - Zirkel	10:15 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	13:00 Pilates	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	16:30 Lungensport	16:00 Herz + Ergo	
17:00 Uhr	16:45 WSG		17:45 MuG	17:45 WSG	16:30 Gefäß
18:00 Uhr			Tele - Rehasport MuG		
		18:30 Herz + Ergo		19:00 WSG	

- MuG** Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung von Krankenkasse kostenfrei) (grün)
WSG Wirbelsäulengymnastik (Zuzahlungspflichtig) (gelb)
Pilates Pilates (Zuzahlungspflichtig) (hellblau)
Geräte Gruppentraining an den Geräten (Zuzahlungspflichtig) (lila)
Diabetes Gymnastik für Diabetespatienten (Zuzahlungspflichtig) (leuchtgelb)
Rückenfit Gymnastik speziell für den Rücken (Zuzahlungspflichtig)
Herz+Ergo Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (Zuzahlungspflichtig) (orange)
Gefäß Gymnastik/ Gehtraining (Zuzahlungspflichtig) (leuchtgrün)
Herz/HIS Herzinsuffizienz (Zuzahlungspflichtig) (orange)
Lungensport Gymnastik speziell für Lungenerkrankungen (Zuzahlungspflichtig) (rot)