

Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr				8:00 - 9:00 Herzsport	8:15 - 9:00 MuG
9:00 Uhr	9:30 - 10:15 MuG			9:15 - 10:15 Herzsport	9:15 - 10:00 MuG
10:00 Uhr	10:30 - 11:30 WSG			10:45 - 12:15 Herzsport+Ergo	10:15 - 11:15 Gefäß
11:00 Uhr					
12:00 Uhr				12:30 - 13:30 Herzsport	
13:00 Uhr					
14:00 Uhr					
15:00 Uhr			15:00 - 15:45 MuG		
16:00 Uhr			16:00 - 17:00 WSG		
17:00 Uhr		17:00 - 17:45 MuG			Tele - Rehasport WSG
		18:00 - 19:00 WSG			
18:00 Uhr		Tele - Rehasport WSG	Tele - Rehasport MuG	Tele - Rehasport MuG	

- MuG** Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei) (grün)
WSG Wirbelsäulengymnastik (zuzahlungspflichtig) (gelb)
Herzsport+Ergo Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (zuzahlungspflichtig) (orange)
Herzsport Gymnastik für Herzpatienten ohne Ergometertraining (blau)
Gefäß Gymnastik/ Gehtraining (Zuzahlungspflichtig) (leuchtgrün)

Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich.

Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Zehlendorf unter zehlendorf@vental.de oder unter der Telefonnummer 030 30678 278 oder 0176 621 127 28.