

Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr				8:15 - 9:30 Herzsport+Ergo	08:15 – 09:00 MuG
9:00 Uhr	9:30 - 10:15 MuG		9:00 – 9:45 MuG	9:45 – 11:00 Herzsport+Ergo	09:15 – 10:00 MuG
10:00 Uhr	10:30 - 11:30 WSG		10:00 – 11:00 WSG Pilates	11:15 - 12:30 Herzsport+Ergo	10:15 – 11:15 WSG
11:00 Uhr	11:45 - 12:30 MuG		11:15 - 12:15 Gefäß		
12:00 Uhr	12:45 – 13:30 MuG		12:30 – 13:15 MuG	12:45 – 14:00 Herzsport+Ergo	
13:00 Uhr					
14:00 Uhr	14:00 – 15:00 Herzsport Kasse			14:15 – 15:30 Herzsport+Ergo	
15:00 Uhr	15:00 – 16:00 Gefäß		15:00 - 15:45 MuG	15:45 – 17:00 Herzsport+Ergo	
16:00 Uhr	16:15 – 17:00 MuG		16:00 - 17:00 WSG		16:00 – 17:00 Gefäß
17:00 Uhr		17:00 - 17:45 MuG			17:00 – 18:00 WSG
17:00 Uhr					Tele - Rehasport WSG
18:00 Uhr		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) (dunkelgrün)

Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich. Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Zehlendorf unter zehendorf@vental.de oder unter der Telefonnummer **030 30678 278** oder **0176 621 127 28**.