

## Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

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

<b>MuG</b>	Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei) (grün)
<b>WSG</b>	Wirbelsäulengymnastik (zuzahlungspflichtig) (orange)
<b>WSG P</b>	Wirbelsäulengymnastik (zuzahlungspflichtig) (orange) mit Pilates
<b>Beckenboden</b>	Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur (zuzahlungspflichtig) (lila)
<b>Herzsport+Ergo</b>	Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (zuzahlungspflichtig) (rosa)
<b>Herzsport</b>	Gymnastik für Herzpatienten ohne Ergometertraining (rot)
<b>Gefäß</b>	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 [zehlendorf@vental.de](mailto:zehlendorf@vental.de) oder unter der Telefonnummer 030 351 99 700 oder 0176 621 127 28.