

Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

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

MuG

Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei) (grün)

WSG

Wirbelsäulengymnastik (zuzahlungspflichtig) (gelb)

WSG P

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates (zuzahlungspflichtig) (gelb)

Beckenboden

Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur (zuzahlungspflichtig) (gelb)

Herzsport+Ergo

Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (zuzahlungspflichtig) (rosa)

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**.