

## 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		
13:30 Uhr			Tele-Rehasport 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](mailto:zehendorf@vental.de) oder unter der Telefonnummer **030 30678 278** oder **0176 621 127 28**.