

## Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:00 - 8:45 MuG	8:00 - 8:45 MuG	8:00 - 8:45 MuG	8:00 - 8:45 MuG	8:00 - 8:45 MuG
9:00 Uhr	9:00 - 9:45 MuG	9:00 - 10:00 WSG 2	9:00 - 9:45 MuG	9:00 - 10:00 WSG 2	9:00 - 9:45 MuG
10:00 Uhr	10:00 - 11:00 WSG 1	10:15 - 11:15 WSG 1	10:00 - 11:00 WSG 1	10:15 - 11:15 WSG 1	10:00 - 11:00 WSG 1
11:00 Uhr	11:15 - 12:15 WSG 1	11:30 - 12:30 WSG 0	11:15 - 12:15 WSG 0	11:30 - 12:30 WSG 1	11:15 - 12:15 WSG 1
12:00 Uhr	12:30 - 13:15 MuG	12:45 - 13:45 Zirkel	12:30 - 13:30 Pilates 1	12:45 - 13:30 MuG	12:30 - 13:15 MuG
13:00 Uhr	13:30 - 14:15 MuG			13:45 - 14:30 MuG	13:30 - 14:30 WSG 1
14:00 Uhr	14:30 - 15:15 MuG	14:00 - 15:00 BeBo	14:30 - 15:15 MuG	14:45 - 15:30 MuG	
15:00 Uhr		15:15 - 16:00 MuG	15:30 - 16:15 MuG	15:45 - 16:30 MuG	15:45 - 16:30 MuG
16:00 Uhr	16:30 - 17:15 MuG	16:15 - 17:00 MuG	16:30 - 17:15 MuG		16:45 - 17:30 MuG
17:00 Uhr	17:30 - 18:30 WSG 1	17:15 - 18:00 MuG	17:30 - 18:30 Yogalates	17:45 - 18:45 WSG 1	
18:00 Uhr			Tele - Rehasport MuG		
18:00 Uhr	18:45 - 19:45 WSG 3	18:15 - 19:15 WSG 1	18:45 - 19:45 WSG 2		
19:00 Uhr		19:30 - 20:30 WSG 2		19:00 - 20:00 Pilates 3	
20:00 Uhr	20:00 - 20:45 MuG		20:00 - 20:45 MuG		

- MuG (45 Min.)** Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei) (grün)  
**WSG 1 (60 Min.)** Wirbelsäulengymnastik - Schwierigkeitsstufe 1 (Zuzahlungspflichtig) (gelb)  
**WSG 2 (60 Min.)** Wirbelsäulengymnastik - Schwierigkeitsstufe 2 (Zuzahlungspflichtig) (gelb)  
**WSG 0 (60 Min)** Wirbelsäulengymnastik - Hockergymnastik (Zuzahlungspflichtig) (gelb)  
**BeBo (60 Min)** Beckenbodengymnastik (Zuzahlungspflichtig) (rosa)  
**Pilates 1 (60 Min)** Pilates - Schwierigkeitsstufe 1 (Zuzahlungspflichtig) (hellblau)  
**Pilates 3 (60 Min)** Pilates - Schwierigkeitsstufe 3 (Zuzahlungspflichtig) (hellblau)  
**Yogalates (60 Min)** Yogalates (dunkellblau)  
**Zirkel (60 Min)** Zirkeltraining (lila)