

## Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

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

- 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](mailto:zehendorf@vental.de) oder unter der Telefonnummer **030 30678 278** oder **0176 621 127 28**.