

## Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr			8:00 – 9:00 WSG		
9:00 Uhr	9:00 – 9:45 MuG		9:15 – 10:00 MuG		9:00 – 9:45 MuG
10:00 Uhr	10:00 - 11:00 WSG		10:15 – 11:00 MuG		10:00 - 11:00 WSG
11:00 Uhr	11:15 – 12:00 MuG		11:15 – 12:15 WSG 0		11:15 – 12:00 MuG
12:00 Uhr			12:30 – 13:30 Pilates		12:15 - 13:15 WSG
13:00 Uhr					
14:00 Uhr					
15:00 Uhr				15:45 – 16:30 MuG	
16:00 Uhr		16:15 – 17:15 WSG		16:45 – 17:30 MuG	
17:00 Uhr		17:30 – 18:15 MuG		17:45 – 18:45 WSG	Tele - Rehasport WSG
18:00 Uhr		Tele - Rehasport WSG	Tele - Rehasport MuG	Tele - Rehasport MuG	
18:00 Uhr		18:30 – 19:15 MuG			
19:00 Uhr				19:00 – 19:45 MuG	

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

**WSG** Wirbelsäulengymnastik (zuzahlungspflichtig) (gelb)

**WSG 0** Wirbelsäulengymnastik 0 - Hockergymnastik (zuzahlungspflichtig) (gelb)

**Pilates** mobilisierendes und stabilisierendes Ganzkörpertraining (zuzahlungspflichtig) (gelb)

**Das Personal Training ist für Sie nach terminlicher Absprache zu jeder Zeit möglich.**

Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Schöneberg unter [schoeneberg@vental.de](mailto:schoeneberg@vental.de) oder unter der Telefonnummer **030 30678 181**.