

Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

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

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

Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Zehlendorf unter zehlendorf@vental.de oder unter der Telefonnummer **030 30678 278** oder **0176 621 127 28**.