

Kursplan Gesundheitszentrum Schöneberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 9:00 WSG	8:00 – 8:45 MuG	8:00 – 8:45 MuG
9:00 Uhr	9:00 – 9:45 MuG	09:00 - 10:00 WSG	9:15 – 10:00 MuG	9:00 - 10:00 WSG	9:00 – 9:45 MuG
10:00 Uhr	10:00 - 11:00 WSG	10:15 - 11:15 WSG	10:15 – 11:00 MuG	10:15 - 11:15 WSG	10:00 - 11:00 WSG
11:00 Uhr	11:15 – 12:10 MuG		11:15 - 12:15 WSG 0		11:15 – 12:00 MuG
12:00 Uhr			12:30 - 13:30 Pilates 1		12:15 – 13:15 WSG
13:00 Uhr					
14:00 Uhr					
15:00 Uhr				15:45 – 16:30 MuG	
16:00 Uhr	16:30 – 17:15 MuG	16:15 – 17:15 WSG	16:30 – 17:15 MuG	16:45 – 17:30 MuG	
17:00 Uhr	17:30 – 18:30 WSG	17:30 – 18:15 MuG	17:30 - 18:30 WSG	17:45 – 18:45 WSG	Tele - Rehasport WSG
18:00 Uhr		Tele - Rehasport WSG	Tele - Rehasport MuG	Tele - Rehasport MuG	
	18:45 - 19:45 WSG	18:30 – 19:15 MuG	18:45 - 19:45 WSG		
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 1

mobilisierendes und stabilisierendes Ganzkörpertraining – Schwierigkeitsstufe 1 (zuzahlungspflichtig) (blau)

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 oder unter der Telefonnummer 030 30678 181.