

Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

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

MuG

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

WSG

Wirbelsäulengymnastik (zuzahlungspflichtig) (gelb)

WSG Pilates

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates (zuzahlungspflichtig) (gelb)

Beckenboden

Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur (zuzahlungspflichtig) (gelb)

Herzsport+Ergo

Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (zuzahlungspflichtig) (rosa)

Herzsport

Gymnastik für Herzpatienten ohne Ergometertraining (blau)

Gefäß

Gymnastik/ Gehtraining (zuzahlungspflichtig) (orange)

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 oder unter der Telefonnummer **030 30678 278** oder **0176 621 127 28**.