



Corona-Kursplan

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum
Vormittag										
08:30		WSG 8:30-9:15								
08:45										
09:00				WSG sitzend 9:00-09:45				WSG 9:00-09:45		WSG 9:00-9:45
09:15										
09:30		WSG 9:30-10:15	Gerätezirkel 9:30-10:15				Gerätezirkel 9:30-10:15		Gerätezirkel 9:15-10:00	
09:45										
10:00				WSG 10:00-10:45	Gerätezirkel 10:00-10:45	WSG 10:15-11:00	Gerätezirkel 10:30-11:15	WSG 10:00-10:45		HWS/Schulter 10:15-11:00
10:15										
10:30	Gerätezirkel 10:30-11:15									
10:45										
11:00										
11:15										
11:30		WSG 11:30-12:15				WSG 11:15-12:00				WSG sitzend 11:15-12:00
11:45										
12:00										
12:15										
12:30					Gerätezirkel 12:15-13:00					
12:45										Gerätezirkel 12:15-13:00
Nachmittag										
16:30		HWS/Schulter 16:30-17:15								
16:45										
17:00										
17:15										
17:30		WSG II 17:30-18:15						WSG 17:15-18:00	Gerätezirkel 17:15-18:00	
17:45										
18:00				WSG 18:00-19:00						
18:15										
18:30	Gerätezirkel Power 18:30-19:15						Gerätezirkel 18:15-19:00			WSG 18:15-19:15
18:45										
19:00										
19:15										
19:30		Pilates 19:30-20:15			Gymnastik Bechterew 19:30-20:30			WSG 19:15-20:00		
19:45										
20:00										
20:15										

WSG = Wirbelsäulengymnastik
HWS = Halswirbelsäule

★ = findet im Gymnastikraum der ambulanten Reha statt

Mit Verordnung

- Nur mit Verordnung = alle blauen Kurse kostenfrei
- Verordnung + Zuzahlung 19,50€ pro Monat = alle Kurse beliebig oft

Ohne Verordnung

- Vereinsmitgliedschaft 32€ pro Monat = alle Kurse beliebig oft
- Vereinsmitgliedschaft 19,50€ pro Monat = 1x pro Woche aus allen Kursen frei wählbar

Kurskarte

- 10x Yoga oder Pilates = 75€