

Corona-Kursplan

ab 1. Oktober 2020

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

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€