

Kursplan

gültig ab 04.03.2019

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum
Vormittag										
08:30										
08:45										
09:00		WSG 8:30-9:30								
09:15										
09:30			Gerätezirkel 9:00-10:00	WSG sitzend 9:00-10:00				Gerätezirkel 9:00-10:00	WSG 9:00-10:00	Gerätezirkel 9:00-10:00
09:45		WSG 9:30-10:30								
10:00										
10:15				WSG Osteoporose 10:00-11:00						
10:30										
10:45	Gerätezirkel 10:30-11:30				Gerätezirkel Koordination 10:15-11:15			Gerätezirkel 10:00-11:00	WSG Entspannung 10:00-11:00	
11:00										
11:15				Gymnastik Lungensport 11:00-12:00				Gymnastik Parkinson 11:00-12:00	Gymnastik Lungensport 11:00-12:00	
11:30		WSG Osteoporose 11:30-12:15					WSG 11:15-12:00			
11:45										WSG sitzend 11:15-12:00
12:00										
12:15		WSG 12:15-13:00								
12:30					Gerätezirkel Hüfte/Knie 12:00-13:00			Gerätezirkel 12:00-13:00		Gerätezirkel 12:00-13:00
12:45										
Nachmittag										
16:30										
16:45										
17:00		HWS/Schulter 16:30-17:30								
17:15										
17:30										
17:45		WSG II 17:30-18:30								
18:00				WSG Entspannung 18:00-19:00						
18:15										
18:30										
18:45	Gerätezirkel Power 18:30-19:30									
19:00		Gymnastik Lungensport 18:30-19:30								Gerätezirkel 17:15-18:15
19:15										
19:30										
19:45		Pilates 19:30-20:30								
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 außer Yoga & Pilates

Ohne Verordnung

- Vereinsmitgliedschaft 32€ pro Monat = gesamter Kursplan (beliebig oft)
- Vereinsmitgliedschaft 19,50€ pro Monat = 1x pro Woche alle Kurse außer Yoga & Pilates

Kurskarte

- 10x Yoga oder Pilates = 75€