

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		WSG 8:30-9:30								
08:45										
09:00				WSG sitzend 9:00-10:00				WSG 9:00-10:00		WSG 9:00-9:45
09:15										
09:30		WSG 9:30-10:30								
09:45										
10:00				WSG Osteoporose 10:00-11:00						
10:15										
10:30										
10:45										
11:00										
11:15										
11:30						WSG 11:15-12:00				
11:45		WSG Osteoporose 11:30-12:15		Gymnastik Lungensport 11:00-12:00			Gymnastik Parkinson 11:00-12:00	Gymnastik Lungensport 11:00-12:00		WSG sitzend 11:15-12:00
12:00										
12:15		WSG 12:15-13:00								
12:30										
12:45										
Nachmittag										
16:30										
16:45		HWS/Schulter 16:30-17:30								
17:00										
17:15										
17:30										
17:45		WSG II 17:30-18:30						WSG I 17:15-18:00		
18:00				WSG Entspannung 18:00-19:00						
18:15										
18:30										
18:45		Gymnastik Lungensport 18:30-19:30				WSG 18:30-19:30		Hüfte/Knie 18:15-19:15		WSG Fernöstlich 18:15-19:15
19:00										
19:15										
19:30										
19:45								WSG 19:15-20:00		
20:00										
20:15						Gymnastik Bechterew 19:30-20:30				

WSG = Wirbelsäulengymnastik
HWS = Halswirbelsäule

★ = findet im Gymnastikraum der ambulanten Reha statt