

Kursplan

gültig ab 15.07.2019



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