

# Kursplan

gültig ab 15.07.2019



Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum
<b>Vormittag</b>										
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						HWS/Schulter 10:00-11:00
10:15										
10:30										
10:45										
11:00										
11:15										
11:30										
11:45		WSG Osteoporose 11:30-12:15								
12:00				Gymnastik Lungensport 11:00-12:00				Gymnastik Parkinson 11:00-12:00		Gymnastik Lungensport 11:00-12:00
12:15										
12:30		WSG 12:15-13:00								
12:45										
<b>Nachmittag</b>										
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						Hüfte/Knie 18:15-19:15		WSG Fernöstlich 18:15-19:15
19:00										
19:15										
19:30										
19:45										
20:00								WSG 19:15-20:00		
20:15										

WSG = Wirbelsäulengymnastik  
HWS = Halswirbelsäule

★ = findet im Gymnastikraum der ambulanten Reha statt

Neuer Kurs