

# Kursplan

gültig ab 16.09.2019



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 9:30-10:30	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	WSG 9:00-9:45
09:15										
09:30				WSG Osteoporose 10:00-11:00	Gerätezirkel Koordination 10:00-11:00	WSG 10:15-11:15	Gerätezirkel 10:00-11:00	WSG Entspannung 10:00-11:00		HWS/Schulter 10:00-11:00
09:45										
10:00	Gerätezirkel 10:30-11:30			Gymnastik Lungensport 11:00-12:00		WSG 11:15-12:00	Gymnastik Parkinson 11:00-12:00	Gymnastik Lungensport 11:00-12:00		WSG sitzend 11:15-12:00
10:15										
10:30										
10:45										
11:00										
11:15										
11:30		WSG Osteoporose 11:45-12:45								
11:45										
12:00										
12:15										
12:30										
12:45										
<b>Nachmittag</b>										
16:30		HWS/Schulter 16:30-17:30								
16:45										
17:00		WSG II 17:30-18:30								
17:15				WSG Entspannung 18:00-19:00	Gerätezirkel HWS 17:30-18:30		Gerätezirkel 17:15-18:15		Gerätezirkel 17:15-18:15	
17:30										
17:45										
18:00										
18:15										
18:30	Gerätezirkel Power 18:30-19:30	Gymnastik Lungensport 18:30-19:30				WSG 18:30-19:30		Hüfte/Knie 18:15-19:15		WSG Fernöstlich 18:15-19:15
18:45										
19:00										
19:15										
19:30		Pilates 19:30-20:30			Gymnastik Bechterew 19:30-20:30	Tanz Dich Fit 19:30-20:30		WSG 19:15-20:00		
19:45										
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€