

Kursplan

gültig ab 16.09.2019



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

WSG = Wirbelsäulengymnastik
HWS = Halswirbelsäule

★ = findet im Gymnastikraum der ambulanten Reha statt