

Bürozeiten

Montag und Mittwoch
von 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Telefon 08122 2295633



Reha- & Gesundheitssport

Erding e.V.

Unser Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.45					
09.00					WSG 09.00h-09.45h (45min)
09.15		AKK Gruppe 09.00h-10.00h	WSG sitzend 09.00h-10.00h	WSG 09.00h-10.00h	AKK Gruppe 09.00h-10.00h
09.30	WSG I 9.15h-10.15h			AKK Gruppe 09.00h-10.00h	
09.45				WSG 09.00h-10.00h	
10.00					
10.15			WSG Osteoporose 10.00h-11.00h	AKK Gruppe Osteoporose 10.00h-11.00h	WSG 10.00h-11.00h
10.30			AKK Gruppe HKL/Koordination 10.00h-11.00h	ZUMBA 10.00h-11.00h	Gymnastik Parkinson 10.00h-11.00h
10.45	AKK Gruppe 10.30h-11.30h				HWS Schulter 10.00h-11.00h
11.00					
11.15			Gymnastik Lungensport 11.00h-12.00h		
11.30	WSG 11.30h-12.15h (45min)			WSG 11.15h-12.00h (45min)	WSG sitzend 11.15h-12.00h (45min)
11.45					
12.00					
12.15	WSG 12.15h-13.00h (45min)	AKK Gruppe 12.00h-13.00h		AKK Gruppe Hüfte/Knie 12.00h-13.00h	
12.30				AKK Gruppe 12.00h-13.00h	AKK Gruppe 12.00h-13.00h
12.45					
14.00					
15.00					
16.00					
16.15					
16.30				AKK Gruppe HWS 15.45-16.45h	
16.45					
17.00	HWS Schulter 16.30h-17.30h				
17.15		AKK Gruppe 17.00h-18.00h			
17.30				AKK Gruppe 17.00h-18.00h	WSG I 17.15h-18.00h (45min)
17.45	AKK Gruppe Hüfte/Knie 17.30h-18.30h	WSG I I 17.30h-18.30h			AKK Gruppe 17.15h-18.15h
18.00				WSG 18.00h-18.45h (45min)	
18.15			WSG Entspannung 18.00h-19.00h		
18.30		Lungensport (Reha)			WSG Fernöstlich 18.15h-19.15h
18.45	AKK Power Gruppe 18.30h-19.30h	WSG 18.45h-19.30h (45min)		AKK Gruppe 18.15h-19.15h	
19.00					
19.15					
19.30					
19.45		Pilates 19.30h-20.30h		Gymnastik Bechterew 19.30h-20.30h	ZUMBA 19.00h-20.00h
20.00					WSG 19.15h-20.00h (45min)
20.15					
20.30					