Bürozeiten
Montag und Mittwoch
von 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Telefon 08122 2295633

Unser Kursplan

Reha-& Gesundheitssport
Erding e.V.

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

WSG = Wirbelsäulengymnastik **AKK** = Ausdauer-Kraft-Kordinations-Zirkel **HWS** = Halswirbelsäule