





Kursplan Gesundheitszentrum Zehlendorf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr	Tag der Deutschen Einheit - Feiertag - Wir wünschen all unseren Kunden und Kundinnen einen schönen Feiertag!		08:15 – 09:00 Onko	8:15 - 9:30 Herzsport+ Ergometer	8:15 - 9:00 MuG
9:00 Uhr		9:15 – 10:15 Qi Gong	9:00 – 9:45 MuG	9:45 – 11:00 Herzsport+ Ergometer	9:15 - 10:00 MuG
10:00 Uhr		10:30 – 11:30 Yoga	10:00 – 10:45 MuG	Herzsport+ Ergometer	10:15 – 11:15 WSG
11:00 Uhr		11:45 – 12:45 Lungensport	11:15 - 12:15 Gefäß	11:15 - 12:30 Herzsport+ Ergometer	11:30 – 12:30 WSG Zirkel
12:00 Uhr			12:30 – 13:15 MuG	12:45 – 14:00 Herzsport+ Ergometer	12:45 – 13:30 Fat burner
13:00 Uhr		13:00 – 14:15 Herzsport+ Ergometer		14:15 – 15:30 Herzsport+ Ergometer	
14:00 Uhr		14:30 – 15:45 Herzsport+ Ergometer	14:00 – 15:00 WSG		
15:00 Uhr			15:15 – 16:00 MuG	15:45 – 16:45 Lungensport	15:00 – 16:00 Gefäß 
16:00 Uhr		16:00 – 16:45 MuG	16:15 – 17:15 Lungensport		16:00 – 17:00 Gefäß 
17:00 Uhr		17:00 – 17:45 MuG	17:30 – 18:30 WSG Rückenfit	17:00 – 18:00 Yoga	17:00 – 18:00 WSG 
18:00 Uhr		18:00 – 19:15 Herzsport+ Ergometer	18:45 – 19:30 MUG	18:15 – 19:15 WSG Aerobic	
19:00 Uhr			19:45 – 20:30 Fat burner	 draußen	

Fat Burner**Herzsport+Ergo****Herzsport****MuG****Onko****Lungensport****Cardio Boxing****Gefäß****Schlingentraining****WSG P****WSG Rückenfit****Qi Gong****Yoga****Zirkel**

Funktionelles und hoch intensives Kraftausdauertraining (zuzahlungspflichtig)

Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (zuzahlungspflichtig)

Gymnastik für Herzpatienten ohne Ergometertraining

Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei)

Muskel- und Gelenktraining für Menschen mit/nach Krebserkrankung

Gezielte, langsam aufgebaute körperliche Belastung (zuzahlungspflichtig)

Kraufftausdauertraining mit Elementen von Boxen und Kickboxen (zuzahlungspflichtig)

Gymnastik / Gehtraining (zuzahlungspflichtig)

Hocheffektives Ganzkörpertraining (zuzahlungspflichtig)

Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen (zuzahlungspflichtig)

Fortgeschrittene Wirbelsäulengymnastik

Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform (zuzahlungspflichtig)

Meditative Form mit Schwerpunkt auf geistige Konzentration (zuzahlungspflichtig)

Circuit-Training, Absolvierung verschiedener Stationen nacheinander (zuzahlungspflichtig)

Das Personal Training ist für Sie nach telefonischer Absprache unter folgender Nummer **0176 62112728**, zu jeder Zeit möglich.

Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Zehlendorf unter zehlendorf@vental.de oder unter der Telefonnummer **030 35199-700**