

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr				8:15 - 9:30 Herzsport+ Ergometer	8:15 - 9:00 MuG
9:00 Uhr	9:15 - 10:15 WSG Pilates	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 WSG	10:30 - 11:30 Yoga	10:00 - 10:45 MuG		
11:00 Uhr	11:45 - 12:30 MuG		11:15 - 12:15 Gefäß	11:15 - 12:30 Herzsport+ Ergometer	
12:00 Uhr	12:45 - 13:30 MuG			12:30 - 13:15 MuG	12:45 - 14:00 Herzsport+ Ergometer
13:00 Uhr		13:00 - 14:15 Herzsport+ Ergometer			
14:00 Uhr	14:00 - 15:00 Herzsport	14:30 - 15:45 Herzsport+ Ergometer	14:00 - 15:00 WSG	14:15 - 15:30 Herzsport+ Ergometer	
15:00 Uhr	15:00 - 16:00 Gefäß		15:15 - 16:00 MuG		15:45 - 16:45 WSG mit Yoga
16:00 Uhr	16:15 - 17:00 MuG	16:00 - 16:45 MuG		17:00 - 18:00 WSG	16:00 - 17:00 Gefäß
17:00 Uhr		17:00 - 17:45 MuG			17:00 - 18:00 WSG
18:00 Uhr		18:00 - 19:15 Herzsport+ Ergometer			
19:00 Uhr					

Fat Burner
Herzsport+Ergo
Herzsport
MuG

Onko

Lungensport
Cardio Boxing
Gefäß
Schlingentraining
WSG P
WSG Rückenfit
Qi Gong
Yoga
Zirkel

Funktionelles und hoch intensives Krafftausdauertraining (zuzahlungspflichtig)
Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (zuzahlungspflichtig)
Gymnastik für Herzpatienten ohne Ergometertraining
Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse, 10 Euro Energiepauschale)
Muskel- und Gelenktraining für Menschen mit/nach Krebserkrankung (10 Euro Energiepauschale)
Gezielte, langsam aufgebaute körperliche Belastung (zuzahlungspflichtig)
Krafftausdauertraining 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. Weitere Informationen erhalten Sie im Gesundheitszentrum Zehlendorf, unter zehlendorf@vental.de oder unter der Telefonnummer **030 35199-700**.