

Kursplan

ab 1. Januar 2022



Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum
	Vormittag									
08:00										
08:30		WSG						WSG		WSG sitzend
08:45		8:30-9:15						8:00-08:45		8:00-8:45
09:00										
09:15										
09:30		WSG						Gerätezirkel	WSG	WSG
09:45		9:30-10:15						9:00-09:45	9:00-09:45	9:00-9:45
10:00			Gerätezirkel							
10:15			9:30-10:15							
10:30		WSG								WSG
10:45	Gerätezirkel	10:30-11:15								10:15-11:00
11:00	10:30-11:15									
11:15										
11:30		WSG								WSG sitzend
11:45		11:30-12:15								11:15-12:00
12:00										
12:15										
12:30	Gerätezirkel									
12:45	12:15-13:00									
	Nachmittag									
16:30										WSG
16:45										16:15-17:00
17:00										
17:15										
17:30		WSG								Gerätezirkel
17:45		17:30-18:15								17:15-18:00
18:00										
18:15										
18:30										WSG
18:45	Gerätezirkel	Lungensport								18:15-19:15
19:00	18:30-19:15	18:30-19:15								
19:15										
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										

Mit Verordnung über Rehabilitationssport

- alle grünen Kurse sind kostenfrei
- Verordnung + Zuzahlung 19,50 € pro Monat: alle Kurse sind frei wählbar und beliebig oft zu besuchen

Selbstzahler

- Kurs-Abo 32,- € pro Monat = alle Kurse beliebig oft frei wählbar

WSG = Wirbelsäulengymnastik
★ = findet in Halle 1 statt