

Kursplan

ab 1. Januar 2023



Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum	Zirkelraum	Gymnastikraum
Vormittag										
08:00								WSG 8:00-08:45		
08:15										
08:30		WSG 8:30-9:15								
08:45										
09:00				WSG sitzend 9:00-09:45						
09:15										
09:30										
09:45		WSG 9:30-10:15								
10:00										
10:15				WSG 10:00-10:45						
10:30	Gerätezirkel 10:30-11:15	WSG 10:30-11:15								
10:45										
11:00										
11:15				Lungensport 11:00-11:45						
11:30		WSG 11:30-12:15								
11:45										
12:00										
12:15										
12:30	Gerätezirkel 12:15-13:00									
12:45										
Nachmittag										
16:30										WSG 16:15-17:00
16:45										
17:00										
17:15										
17:30		WSG 17:30-18:15								
17:45										
18:00										
18:15										
18:30	Gerätezirkel 18:30-19:15	Lungensport 18:30-19:15								
18:45										
19:00										
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 sind Kurse frei wählbar und beliebig oft zu besuchen

Selbstzahler

- Kurs-Abo 32,- € pro Monat = alle Kurse beliebig oft frei wählbar
- Kurs-Abo 19 50 € pro Monat = 1x pro Woche aus allen Kursen frei wählbar

WSG = Wirbelsäulengymnastik
★ = findet in Halle 1 statt