

Kursplan Standort Pankow - gültig ab Mai 2016

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00					WS Gymnastik *
08:00	WS Gymnastik	Gymnastik HWS/Schulter-Region	WS Gymnastik	Gymnastik HWS/Schulter-Region	WS Gymnastik
09:00	Gymnastik HWS/Schulter-Region	WS Gymnastik *	WS Gymnastik	WS Gymnastik	Lungensport
10:00	WS Gymnastik	Gymnastik Hüfte/Knie allgemein	Neuro Kurs *	WS Gymnastik	WS Gymnastik mit Elementen aus Pilates
11:00	WS Gymnastik mit Elementen aus Pilates	WS Gymnastik	WS Gymnastik Senioren	WS Gymnastik	WS Gymnastik
12:00	Lungensport		WS Gymnastik		WS Gymnastik * Senioren
13:00	Gymnastik Hüfte/Knie * Senioren		Gymnastik * (Hocker)		Lungensport *
14:00	Gymnastik * (13:45) HWS/Schulter-Region		Gymnastik * (13:45)	Gymnastik Hüfte/Knie allgemein	WS Gymnastik
15:00	Neuro Kurs *	WS Gymnastik	WS Gymnastik	WS Gymnastik	WS Gymnastik *
16:00	Lungensport	WS Gymnastik	Gymnastik Hüfte/Knie allgemein	Gymnastik HWS/Schulter-Region	
17:00	WS Gymnastik mit Elementen aus Yoga	Gymnastik HWS/Schulter-Region	WS Gymnastik mit Elementen aus Pilates	WS Gymnastik *	
18:00	WS Gymnastik	Gymnastik Hüfte/Knie allgemein	WS Gymnastik	WS Gymnastik	
				14:00 Neuro Kurs *	beitragsfreie Kurse *

Der monatliche Beitrag für Mitglieder des Gesundheitssportvereins beträgt mit Verordnung 12,90 € (1 Kurs/Woche). Nichtmitglieder können sich nur in den als beitragsfrei gekennzeichneten Kursen (*) anmelden (Achtung: längere Wartezeiten möglich).