

1. Dresdner Gesundheitssportverein - Wochenkursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 10:00 YO Yoga		08:30 - 09:15 EW,OP,FE Rehabilitation allgemein	08:45 - 09:45 FG funktionelle Gymnastik (Senioren - Gruppe)	08:45 - 09:45 RS,FE Senioren - Sport
	09:00 - 10:00 FG funktionelle Gymnastik (Senioren - Gruppe)	09:30 - 10:30 FG Multimodales Training		
10:30 - 11:15 EW,OP,FE Rehabilitation HWS / LWS	10:00 - 11:00 FG funktionelle Gymnastik (Senioren - Gruppe)	10:45 - 11:45 FG Multimodales Training	10:00 - 11:00 FG Funktionelle Gymnastik	10:00 - 11:00 RS,FE Senioren - Sport
11:15 - 12:00 EW,OP,FE Rehabilitation HWS / LWS	11:30 - 12:30 HK Herz - Kreislauf - Training	12:00 - 13:00 EW,OP,FE Rehabilitation allgemein	11:15 - 12:15 FG Funktionelle Gymnastik	11:15 - 12:15 RS,FE Senioren - Sport
12:15 - 13:15 EW,OP,FE Rehabilitation HWS / LWS		13:00 - 14:00 KN,DI,AC,AP,CO Rehabilitation Innere Medizin	12:30 - 13:30 RS,FG Senioren Gymnastik - Sturzprophylaxe	12:00 - 13:00 RS,FG Reha forte
13:15 - 14:00 FE Rehabilitation Sitzgruppe		13:30 - 14:30 WG Wassergymnastik		13:15 - 14:00 AG Rehabilitation Arthrose & Gelenke
14:00 - 14:45 EW,OP,FE Rehabilitation allgemein	15:00 - 16:30 QG Qi Gong		15:15 - 16:15 RS,FE Senioren - Sport	
15:00 - 16:00 FG funktionelle Gymnastik am Stuhl			16:15 - 17:15 RS,FE Senioren - Sport	
16:15 - 17:15 FG Mobilisierung	16:45 - 17:45 FG funktionelle Gymnastik (Senioren - Gruppe)		17:30 - 18:30 EW,OP,FE Rehabilitation allgemein	
17:30 - 18:30 FG Mobilisierung	18:00 - 19:00 RS,FG Frauen Fitness			
18:45 - 19:45 FG Mobilisierung	19:00 - 20:00 RS,FG Fitnesstraining Fortgeschrittene			