

# 1. Dresdner Gesundheitssportverein - Wochenkursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>08:45 - 10:15</b> YO	<b>09:00 - 10:00</b> FG	<b>08:30 - 09:15</b> EW,OP,FE	<b>08:45 - 09:45</b> FG	<b>09:00 - 09:45</b> EW,OP,FE
Yoga	funktionelle Gymnastik (Senioren - Gruppe)	Rehabilitation allgemein erfordert ärztliche Verordnung	funktionelle Gymnastik (Senioren - Gruppe)	Rehabilitation allgemein erfordert ärztliche Verordnung
<b>10:30 - 11:15</b> EW,OP,FE	<b>10:15 - 11:15</b> FG	<b>09:30 - 10:30</b> FG	<b>10:00 - 11:00</b> RS,HK,FG	<b>10:00 - 11:00</b> RS,HK,FE
Rehabilitation HWS / LWS erfordert Mitgliedschaft 72,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung	funktionelle Gymnastik (Senioren - Gruppe)	Multimodales Training	Kraft / Ausdauer	Senioren - Sport
<b>11:15 - 12:00</b> EW,OP,FE	<b>11:30 - 12:30</b> HK,KN,CO	<b>10:45 - 11:30</b> RS,FG	<b>11:15 - 12:15</b> FG	<b>12:15 - 13:00</b> AG
Rehabilitation HWS / LWS erfordert Mitgliedschaft 72,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung	Rehabilitation Krebsnachsorge / Immuntraining / Long Covid erfordert Mitgliedschaft 96,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung	Reha forte	Funktionelle Gymnastik	Rehabilitation Arthrose & Gelenke erfordert Mitgliedschaft 72,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung
<b>12:15 - 13:15</b> EW,OP,FE	<b>11:30 - 12:30</b> DI	<b>12:00 - 13:00</b> EW,OP,FE	<b>11:45 - 12:45</b> WG	
Rehabilitation allgemein erfordert Mitgliedschaft 48,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung	Rehasport bei Diabetes und Adipositas erfordert Mitgliedschaft 96,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung	Rehabilitation allgemein erfordert Mitgliedschaft. 48,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung	Wassergymnastik	
<b>13:15 - 14:00</b> FE	<b>11:30 - 12:30</b> HK	<b>13:00 - 13:45</b> AG,FE	<b>12:15 - 13:15</b> RS,HK,FE	
Rehabilitation Sitzgruppe / starke Einschränkungen erfordert ärztliche Verordnung	Herz - Kreislauf - Training	Rehabilitation Hüfte / Knie / Gelenke / Gangstörungen / Polyneuropathie / Sturzprophylaxe erfordert ärztliche Verordnung	Senioren - Sport	
<b>14:00 - 14:45</b> EW,OP,FE	<b>11:45 - 12:45</b> WG		<b>16:30 - 17:15</b> EW,OP,FE	
Rehabilitation allgemein erfordert ärztliche Verordnung	Wassergymnastik		Rehabilitation HWS / LWS erfordert ärztliche Verordnung	
<b>15:00 - 16:00</b> FG	<b>12:30 - 13:15</b> AG			
funktionelle Gymnastik	Rehabilitation Arthrose & Gelenke erfordert Mitgliedschaft 72,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung			
<b>16:15 - 17:15</b> RS,FG	<b>13:30 - 14:30</b> FE			
Senior Fit	Reha mit Yoga. Speziell Beckenboden und Wirbelsäule erfordert Mitgliedschaft 96,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung			
<b>17:30 - 18:30</b> FG	<b>13:30 - 14:15</b> FE,FG			
Mobilisierung	Beckenboden Und Wirbelsäule erfordert Mitgliedschaft 72,00 Euro / Jahr und ärztliche Verordnung			
	<b>15:00 - 16:30</b> QG			
	Qi Gong			
	<b>16:45 - 17:45</b> RS,FG			
	Frauen Fitness			
	<b>18:00 - 19:00</b> RS,FG			
	Fitnessstraining Fortgeschrittene			