

KURSANGEBOT

PROMNITZ . Therapiezentrum Görden . Erdgeschoss . Stand Januar 2021

Gördenallee 32 –36 . Telefon 0 33 81 . 70 19 64 . E-Mail kontakt@promnitz.de . www.promnitz.de

Uhrzeit

08.00

MONTAG

☐ **09.30 - 10.30**
Osteoporose-Gymnastik

☐ **11.00 - 12.00**
Lungensport

☐ **12.30 - 13.30**
Hemiplegie

☐ **14.15 - 15.15**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **15.30 - 16.30**
Herzsport

☐ **16.45 - 17.45**
Herzsport

☐ **18.00 - 19.00**
Wirbelsäulengymnastik

DIENSTAG

☐ **09.00 - 10.00**
Lungensport

☐ **10.30 - 11.30**
Herzsport

☐ **12.15 - 13.15**
Herzsport

☐ **15.00 - 16.00**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **16.15 - 17.15**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **17.30 - 18.30**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **19.00 - 20.00**
Herzsport

MITTWOCH

☐ **9.00 - 10.00**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **10.15 - 11.15**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **12.30 - 13.30**
Herzsport

☐ **15.00 - 16.00**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **17.45 - 18.45**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **19.00 - 20.00**
Pilates

DONNERSTAG

☐ **08.30 - 9.30**
Herzsport

☐ **09.45 - 10.45**
Herzsport

☐ **11.00 - 12.00**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **15.00 - 16.00**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **16.15 - 17.15**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **17.30 - 18.30**
Wirbelsäulengymnastik

FREITAG

☐ **08.00 - 09.00**
Lungensport

☐ **9.15 - 10.15**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **10.30 - 11.30**
Wirbelsäulengymnastik

☐ **12.15 - 13.15**
Herzsport

15.00

20.00