

Kursplan Trockengymnastik (Funktionstraining)

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum (Stand 07.03.2024)

Reißbeckstraße 6a, 12107 Berlin

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag						
Nutzen Sie auch unsere Wärmekabinen für noch mehr Wohlbefinden. Anmeldung und Information am Empfang vom rheumarium.														
08:15	GT104	Gymnastik	10:00	164204	Gymnastik	10:30	164311	Gymnastik	09:15	GT401	Bein-Fit	10:30	GT504	Gymnastik
09:00	GT101		11:00	GT205	Hockergymnastik	11:15	GT304	Rücken-Fit	10:00	164400	Gymnastik	12:00	GT501	
09:45	GT102		15:15	GT203	Rücken-Fit	12:00	GT305		10:45	164402		12:45	GT502	
10:30	GT103		16:00	GT204		12:45	GT307	Gymnastik	11:30	GT406	13:30	GT503		
			17:00	GT201	Gymnastik	12:45	GT Online1	Online-Gymnastik	12:15	GT407	Hockergymnastik	14:15	GT505	Gymnastik + Yoga
			18:00	GT202		13:45	GB301 KRYO	Kältekabine + Gymnastik	13:00	GT408	Schulter-Arm & HWS			
						16:15	GT301	Gymnastik	16:15	GT402	Gymnastik			
						17:00	GT302		17:00	GT403				
						17:45	GT308		17:45	GB402 KRYO	Kältekabine + Gymnastik			
						17:45	GT Online2	Online-Gymnastik						

Information und Anmeldung

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Mariendorfer Damm 161a
12107 Berlin

Tel. 030 32 290 290
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Wir beraten Sie gerne!



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Kursplan Wassergymnastik (Funktionstraining)

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum (Stand 07.02.2024)

Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Nutzen Sie auch unsere Wärmekabinen für noch mehr Wohlbefinden. Anmeldung und Information am Empfang vom rheumarium.											
08:25	GB111	08:00	GB210	08:25	GB310	08:15	GB410	07:55	GB515	08:25	GB608
09:00	GB112	08:35	GB211	09:00	GB311	08:50	GB411	08:30	GB507	09:00	GB601
09:35	GB113	09:10	GB212	09:35	GB312	09:25	GB412	09:05	GB508	09:35	GB602
10:10	GB109	09:45	GB213	10:10	GB304	10:00	GB401	09:40	GB509	10:10	GB603
10:45	GB108	10:20	GB214	10:45	GB305	10:35	GB402	10:15	GB510	10:45	GB604
11:20	GB101	10:55	GB215	11:20	GB306	11:10	GB403	10:50	GB511	11:20	GB605
11:55	GB102	11:30	GB216	11:55	GB307	11:45	GB404	11:25	GB512	11:55	GB606
12:30	GB103	12:05	GB217	12:30	GB308	12:20	GB405	12:00	GB501	12:30	GB607
13:05	GB104	12:40	GB218	13:05	GB309	12:55	GB406	12:35	GB502	13:05	GB609
13:40	GB105	13:15	GB219	13:40	GB313	13:30	GB418	13:10	GB503	13:40	GB610
14:15	GB106	13:50	GB220	14:15	GB314	14:05	GB409	13:45	GB504	14:15	GB611
14:50	GB107	14:25	GB209	14:50	GB315	14:40	GB407	14:20	GB505		
15:25	GB110	15:00	GB204	15:25	GB316	15:15	GB419	14:55	GB513		
16:00	GB114	15:35	GB205	16:00	GB317	15:50	GB408	15:30	GB514		
16:35	GB115	16:10	GB206	16:35	GB318	16:25	GB413	16:15*	GB505KK		
17:10	GB116	16:45	GB207	17:10	GB301	17:00	GB414	17:00*	GB506KK		
17:45	GB117	17:20	GB208	17:45	GB302	17:35	GB415	17:45*	GB507KK		
18:20	GB118	17:55	GB201	18:20	GB303	18:10	GB416	18:30*	GB509KK		
		18:30	GB202	18:55	GB319	18:45	GB417	19:15*	GB508KK		
		19:05	GB203	19:30	GB320	19:20	GB420	20:00	GB516		
				20:05	GB321	19:55	GB421				

Information und Anmeldung

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Mariendorfer Damm 161a
12107 Berlin

Tel. 030 32 290 290
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Wir beraten Sie gerne!



Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

*Kinder- und Jugendkurse