

# Kursplan Wassergymnastik (Funktionstraining)

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum (Stand 17.07.2024)

Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Nutzen Sie auch unsere <b>Wärmekabinen</b> für noch mehr Wohlbefinden. Anmeldung und Information am Empfang vom rheumarium.											
<b>07:50</b>	GB119	<b>08:00</b>	GB210	<b>08:25</b>	GB310	<b>08:15</b>	GB410	<b>07:55</b>	GB515	<b>08:25</b>	GB608
<b>08:25</b>	GB111	<b>08:35</b>	GB211	<b>09:00</b>	GB311	<b>08:50</b>	GB411	<b>08:30</b>	GB507	<b>09:00</b>	GB601
<b>09:00</b>	GB112	<b>09:10</b>	GB212	<b>09:35</b>	GB312	<b>09:25</b>	GB412	<b>09:05</b>	GB508	<b>09:35</b>	GB602
<b>09:35</b>	GB113	<b>09:45</b>	GB213	<b>10:10</b>	GB304	<b>10:00</b>	GB401	<b>09:40</b>	GB509	<b>10:10</b>	GB603
<b>10:10</b>	GB109	<b>10:20</b>	GB214	<b>10:45</b>	GB305	<b>10:35</b>	GB402	<b>10:15</b>	GB510	<b>10:45</b>	GB604
<b>10:45</b>	GB108	<b>10:55</b>	GB215	<b>11:20</b>	GB306	<b>11:10</b>	GB403	<b>10:50</b>	GB511	<b>11:20</b>	GB605
<b>11:20</b>	GB101	<b>11:30</b>	GB216	<b>11:55</b>	GB307	<b>11:45</b>	GB404	<b>11:25</b>	GB512	<b>11:55</b>	GB606
<b>11:55</b>	GB102	<b>12:05</b>	GB217	<b>12:30</b>	GB308	<b>12:20</b>	GB405	<b>12:00</b>	GB501	<b>12:30</b>	GB607
<b>12:30</b>	GB103	<b>12:40</b>	GB218	<b>13:05</b>	GB309	<b>12:55</b>	GB406	<b>12:35</b>	GB502	<b>13:05</b>	GB609
<b>13:05</b>	GB104	<b>13:15</b>	GB219	<b>13:40</b>	GB313	<b>13:30</b>	GB418	<b>13:10</b>	GB503	<b>13:40</b>	GB610
<b>13:40</b>	GB105	<b>13:50</b>	GB220	<b>14:15</b>	GB314	<b>14:05</b>	GB409	<b>13:45</b>	GB504	<b>14:15</b>	GB611
<b>14:15</b>	GB106	<b>14:25</b>	GB209	<b>14:50</b>	GB315	<b>14:40</b>	GB407	<b>14:20</b>	GB505		
<b>14:50</b>	GB107	<b>15:00</b>	GB204	<b>15:25</b>	GB316	<b>15:15</b>	GB419	<b>14:55</b>	GB513		
<b>15:25</b>	GB110	<b>15:35</b>	GB205	<b>16:00</b>	GB317	<b>15:50</b>	GB408	<b>15:30</b>	GB514		
<b>16:00</b>	GB114	<b>16:10</b>	GB206	<b>16:35</b>	GB318	<b>16:25</b>	GB413	<b>16:15*</b>	GB505KK		
<b>16:35</b>	GB115	<b>16:45</b>	GB207	<b>17:10</b>	GB301	<b>17:00</b>	GB414	<b>17:00*</b>	GB506KK		
<b>17:10</b>	GB116	<b>17:20</b>	GB208	<b>17:45</b>	GB302	<b>17:35</b>	GB415	<b>17:45*</b>	GB507KK		
<b>17:45</b>	GB117	<b>17:55</b>	GB201	<b>18:20</b>	GB303	<b>18:10</b>	GB416	<b>18:30*</b>	GB509KK		
<b>18:20</b>	GB118	<b>18:30</b>	GB202	<b>18:55</b>	GB319	<b>18:45</b>	GB417	<b>19:15*</b>	GB508KK		
		<b>19:05</b>	GB203	<b>19:30</b>	GB320	<b>19:20</b>	GB420	<b>20:00</b>	GB516		
				<b>20:05</b>	GB321	<b>19:55</b>	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

# Kursplan Trockengymnastik (Funktionstraining)

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum (Stand 18.10.2024)

Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag						
Nutzen Sie auch unsere <b>Wärmekabinen</b> für noch mehr Wohlbefinden. Anmeldung und Information am Empfang vom rheumarium.														
08:00	GT104	<b>Gymnastik</b>	10:00	164204	<b>Gymnastik</b>	10:30	164311	<b>Gymnastik</b>	09:15	GT401	<b>Bein-Fit</b>	10:30	GT504	<b>Gymnastik</b>
08:45	GT101		14:00	GT205	<b>Hockergymnastik</b>	11:15	GT304	<b>Rücken-Fit</b>	10:00	164400	<b>Gymnastik</b>	12:00	GT501	
09:30	GT102		14:45	GT206	<b>Hockergymnastik</b>	12:00	GT305		10:45	164402		12:45	GT502	
10:15	GT103		15:30	GT203	<b>Rücken-Fit</b>	12:45	GT307	<b>Gymnastik</b>	11:30	GT406		13:30	GT503	
11:00	Yoga 24-1-1	16:15	GT204	12:45		GT Online1	<b>Online-Gymnastik</b>	12:15	GT407	<b>Hockergymnastik</b>		14:15	GT505	<b>Gymnastik + Yoga</b>
12:00	Yoga 24-1-2	<b>Yoga</b>	17:00	GT201	<b>Gymnastik</b>	13:45	GB301 KRYO	<b>Kältekabine + Gymnastik</b>	13:00	GT408	<b>Schulter-Arm &amp; HWS</b>			
13:45	Yoga 24-1-3		18:00	GT202		16:15	GT301	<b>Gymnastik</b>	16:15	GT402	<b>Gymnastik</b>			
<b>Information und Anmeldung</b>  Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. Mariendorfer Damm 161a 12107 Berlin  Tel. 030 32 290 290 kurse@rheuma-liga-berlin.de  <b>Wir beraten Sie gerne!</b>			17:00	GT302		17:00	GT403							
		17:45	GT308	17:45	GB402 KRYO	<b>Kältekabine + Gymnastik</b>								
		17:45	GT Online2	<b>Online-Gymnastik</b>										

