





Kursraumplan ab 01. Sep. 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30	08:05 - 08:50 Rehasport	08:05 - 08:50 Rehasport	08:05 - 08:50 Rehasport		08:05 - 08:55 Rehasport-Mobilität		
09:00		09:00 - 09:45  Engpassdehnung	09:00 - 09:45 Pilates		9:00 - 09:45 Funktionelles Zirkeltraining		
09:30							
10:00	10:00 - 10:45 Workout	10:00 - 11:30 Yoga	10:00 - 11:00 Yoga		10:00 - 10:45 Workout		10:00 - 10:55 Workout - Zirkel
10:30							
11:00							11:00 - 11:30 Faszientraining
11:30			11:15 - 12:00 Rehasport				
12:00							
12:30							
13:00	13:00 - 13:45 Rehasport-Mobilität		13:00 - 13:45 Rehasport-Mobilität				
13:30							
14:00	14:00 - 14:45 Rehasport-Mobilität		14:00 - 14:45 Rehasport-Mobilität		14:00 - 14:45 Rehasport-Mobilität		
14:30							
15:00	15:00 - 15:45 Rehasport	15:00 - 15:45 Rehasport	15:00 - 15:45 Rehasport		15:00 - 15:45 Rehasport		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	17:00 - 17:30 Power Bauch			17:00 - 17:45  Engpassdehnung			
17:30							
18:00	18:00 - 18:45 Pilates	18:00 - 18:45 Workout	18:00 - 18:45 Nordic Walking		18:00 - 18:45 Workout		
18:30							
19:00	19:00 - 20:00 Yoga	19:00 - 19:45 Rehasport	19:00 - 19:45 Entspannung	19:00 - 20:30 Sek.-Präv. Rücken (AOK)	19:00 - 19:45 Rehasport		
19:30							
20:00	20:15 - 21:00 Rehasport		20:00 - 20:45 Rehasport-Mobilität		20:00 - 20:45 Rehasport-Mobilität		
20:30							
21:00							
21:30							

AktivOase
 Gesundheitsstudio Eilenburg

Reha nach § 44 SGB: Gesundheitssport auf Verordnung vom Arzt

AOK nach § 43 SGB: Sekundärprävention auf Verordnung vom Arzt

Prävention nach § 20 SGB: Du trainierst und Deine Krankenkasse zahlt

