



Kursraumplan ab 01. September 2021

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

Offizieller Partner
IKK Gesundheitsclub
Top Vorteile
www.ikk-classic.de/
gesundheitsclub
IKK classic

AOK PLUS
AOK PLUS-Partner
VERTRAULICHKEIT GESUNDHEIT ANGENEHMKEIT

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

