

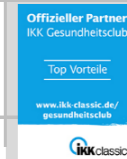


# Kursraumplan ab 01. März 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
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 - 09:30	09:00 - 09:45 Balance	09:00 - 09:45  Engpassdehnung	09:00 - 09:45 Pilates		9:00 - 09:45 Funktionelles Zirkeltraining		
10:00 - 10:30	10:00 - 10:45 Workout		10:00 - 11:00 Yoga		10:00 - 10:45 Workout		
11:00 - 11:30			11:15 - 12:00 Rehasport				
12:00 - 12:30							
13:00 - 13:30	13:00 - 13:45 Rehasport-Mobilität						
14:00 - 14:30	14:00 - 14:45 Rehasport-Mobilität		14:00 - 14:45 Rehasport-Mobilität		14:00 - 14:45 Rehasport-Mobilität		
15:00 - 15:30	15:00 - 15:45 Rehasport	15:00 - 15:45 Rehasport	15:00 - 15:45 Rehasport				
16:00 - 16:30		16:00 - 16:45 Rehasport	16:00 - 16:45 Rehasport - Mobilität				
17:00 - 17:30	17:00 - 17:30 Bauch 17:30 - 17:55 Faszien			17:00 - 17:45  Engpassdehnung			
18:00 - 18:30	18:00 - 18:45 Pilates	18:00 - 18:45 Workout	18:00 - 18:45 Wirbelsäule	18:00 - 19:15 Laufgruppe	18:00 - 18:45 Workout		
19:00 - 19:30	19:00 - 20:00 Yoga	19:00 - 19:45 Rehasport	18:30-20:00 Sek.-Präv. Rücken		19:00 - 19:45 Rehasport		
20:00 - 20:30	20:15 - 21:00 Rehasport		20:00 - 20:45 Rehasport-Mobilität				
21:00 - 21:30							



Reha nach § 44 SGB: Gesundheitssport auf Verordnung vom Arzt

Nach § 43 SGB: Sekundärprävention auf Verordnung vom Arzt (PhysiOase)

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

