


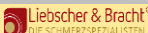




Kursraumplan ab 01. Juli 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00								
08:05 - 08:50	Rehasport	Rehasport	Rehasport		08:05 - 08:55 Rehasport-Mobilität			
09:00	09:00 - 09:45 Balance	09:00 - 09:45  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN Engpassdehnung	09:00 - 09:45 Pilates		9:00 - 09:45 Funktionelles Zirkeltraining			
09:30								
10:00	10:00 - 10:45 Workout		10:00 - 11:00 Yoga		10:00 - 10:45 Workout			10:00 - 10:55 Workout - Zirkel
10:30								
11:00			11:15 - 12:00 Rehasport					11:00 - 11:30 Faszientraining
11:30								
12:00								
12:30								
13:00	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						
15:30								
16:00		16:00 - 16:45 Rehasport	16:00 - 16:45 Rehasport - Mobilität					
16:30								
17:00	17:00 - 17:30 Bauch			17:00 - 17:45  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN Engpassdehnung				
17:30	17:30 - 17:55 Faszien							
18:00	18:00 - 18:45 Pilates	18:00 - 18:45 Workout	18:00 - 18:45 Wirbelsäule	18:00 - 19:15 Laufgruppe	18:00 - 18:45 Rehasport	18:00 - 18:45 Workout		
18:30								
19:00	19:00 - 20:00 Yoga	19:00 - 19:45 Rehasport	18:30-20:00 Sek.-Präv. Rücken				Reha nach § 44 SGB: Gesundheitssport auf Verordnung vom Arzt	
19:30			19:00 - 19:45 Entspannung				Nach § 43 SGB: Sekundärprävention auf Verordnung vom Arzt (PhysiOase)	
20:00			20:00 - 20:45 Rehasport-Mobilität				Prävention nach § 20 SGB: Du trainierst und Deine Krankenkasse zahlt	
20:30	20:15 - 21:00 Rehasport							
21:00								
21:30								