




# Kursraumplan ab 30. Aug. 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00								
08:30	08:05 - 08:50 Rehasport	08:05 - 08:50 Rehasport			08:05 - 08:55 Rehasport			
09:00	09:00 - 09:45 Workout	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 Balance		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							
13:30								
14:00	14:00 - 14:45 Rehasport		14:00 - 14:45 Rehasport		14:00 - 14:45 Rehasport			
14:30								
15:00	15:00 - 15:45 Rehasport	15:00 - 15:45 Rehasport						
15:30								
16:00			16:00 - 16:45 Rehasport	17:00 - 17:45 Calisthenics	16:00 - 16:45 Rehasport			
16:30								
17:00	17:00 - 17:30 Bauch	17:00 - 17:45 Calisthenics		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	19:00 - 19:45 Yin Yoga	19:00-20:30 Sek.-Präv. Rücken		19:00 - 19:45 Yoga		
19:30								
20:00			20:00 - 20:45 Rehasport					
20:30								
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