
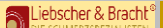
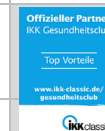


# Kursraumplan ab 03. April 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30	08:05 - 08:50 Rehasport	08:05 - 08:50 Rehasport	08:30 - 09:00 Pilates		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			11:15 - 12:00 Rehasport	11:00 - 11:45 Rehasport			11:00 - 11:30 Faszientraining
11:30							
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 Power Bauch	17:00 - 17:45 Calisthenics		17:00 - 17:45  Liebscher & Bracht® DIE SCHMERZSPEZIALISTEN Engpassdehnung	17:00 - 17:45 Boxen		
17:30	17:30 - Faszien / TABATA						
18:00	18:00 - 18:45 Pilates	18:00 - 18:45 Workout	18:00 - 18:45 Wirbelsäule	18:00 - 18:30 Power Bauch	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 (ab 6.5.)	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

