

Kursplan Rehasport

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.15 Uhr	Rehasport (KH)	Rehasport (WS)	Rehasport (SN)		
09.15 - 10.00 Uhr	RückenInForm	Rehasport (WS)	Wirbelsäulengymnastik	Rehasport (HG)	Rehasport (SN)
10.00 - 11.00 Uhr	! Aroha*!	(09.15-10.00 Uhr)	!Rehasport (DK)! (10.15-11.00 Uhr)	! Rehasport (DK)!	(9.15 - 10.00 Uhr)
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport (WS)	Rehasport (DK)	Rehasport (WS)	Entspannung	Rehasport (DK)
11.45 - 12.30 Uhr	Rehasport (WS)	(10.00-10.45 Uhr)	Rehasport (WS)	(10.45-11.15 Uhr)	(10.00-10.45 Uhr)
		Rehasport (HG)		Rehasport (HG)	Pilates
		(10.45-11.30 Uhr)		(11.30-12.00 Uhr)	(11.00-12.00)
17.15 - 18.00 Uhr	Rehasport (SN)	Rehasport (SN)	Rehasport (KH)	Rehasport (WS)	Rehasport (WS)
				Beginn: 17.00 Uhr	(16.15-17.00 Uhr)
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch/Beine/Po	Rehasport (WS)	Wirbelsäulengymnastik	Yoga	Rehasport (WS)
19.00 - 20.00 Uhr	Rehasport (WS)	(18.00-18.45 Uhr)	Rehasport (WS)	(18.00-19.30 Uhr)	(17.15-18.00 Uhr)
	Beginn: 19.15 Uhr	Rehasport (WS)	Beginn: 19.15 Uhr	Meditation (30min)	
20.00 - 21.00 Uhr	orthopädisches Yoga	(19.00-19.45 Uhr)	Rehasport (DK)		

* nur für Studiomitglieder

* mit Rehasportrezept

* mit Zuzahlung

! für Fortgeschrittene

SN = Schulter-Nacken

KH = Knie-Hüfte

DK = Dehnen und Kräftigen (Beweglichkeitstraining)

WS = Wirbelsäule

HG = Hockergymnastik

Gültig ab 15.11.2018

*Aroha: Bewegungsprogramm für Fortgeschrittene/Koordination und Ausdauer

Bitte tragen Sie sich selbständig in die jeweilige Kursliste zu Ihrer Wunschzeit ein oder beauftragen Sie eine Person Ihres Vertrauens.

Eintragungen durch Mitarbeiter des medi-reha-points sind leider nicht möglich!

Bitte melden Sie sich immer ab, falls Sie Ihren Kurs nicht wahrnehmen können -

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag zwischen 8:00 Uhr und 13:00 Uhr und 15:00 Uhr und 19:00 Uhr,

bzw. über unseren Anrufbeantworter.