



Die Kursanmeldung erfolgt am Empfang. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme. Die Schwerpunktkurse sind neu. Da wir allen Rehasportlern die Möglichkeit bieten möchten an einem der Schwerpunktkurse teilzunehmen, darf pro Woche vorerst nur ein Schwerpunktkurs belegt werden. Für einen zweiten Trainingstermin stehen Ihnen die Kurszeiten des allgemeinen orthopädischen Rehastrainings zur Verfügung.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Vormittags

Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining		
9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00		
Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining
10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00
O. Rehatraining (Hockergymnastik)	O. Rehatraining (Schwerpunkt Hüft- & Kniebeschwerden)	O. Rehatraining (Schwerpunkt HWS- & Schulterbeschwerden)	O. Rehatraining (Hockergymnastik)	O. Rehatraining (Schwerpunkt Hüft- & Kniebeschwerden)		
10:45 - 11:30	10:45 - 11:30	10:45 - 11:30	10:45 - 11:30	10:45 - 11:30		

Nachmittags / Abends

Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining	Orthopädisches Rehatraining		
16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:15 - 17:00		
Orthopädisches Rehatraining	O. Rehatraining (Wirbelsäulengymnastik)	Orthopädisches Rehatraining	O. Rehatraining (Schwerpunkt Hüft- & Kniebeschwerden)			
17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00			
O. Rehatraining (Schwerpunkt HWS- & Schulterbeschwerden)	Orthopädisches Rehatraining	O. Rehatraining (Wirbelsäulengymnastik)	Orthopädisches Rehatraining			
18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45			
			Orthopädisches Rehatraining			
			18:45 - 19:30			