

KURSPLAN



Die Kursanmeldung erfolgt am Empfang. Voraussetzung ist eine **regelmäßige** Teilnahme. 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 Rehatrainings oder **unserer Präventionsprogramme über unseren Kooperationspartner NOVOTERGUM** zur Verfügung.

Rehasport | Kursraum (2 OG.)

Gruppengymnastik

Präventionskurs § 20 SGB V (NOVOTERGUM GmbH)

VORMITTAGS

MONTAG	
9.30 - 10.15	9.00 - 11.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
10.15 - 10.30	
Desinfektion und Raumlüftung	
10.30 - 11.15	
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	

DIENSTAG	
9.00 - 09.45	9.00 - 11.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
09.45 - 10.00	
Desinfektion und Raumlüftung	
10.00 - 10.45	
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	
10.45 - 11.00	
Desinfektion und Raumlüftung	
11.00 - 11.45	
Rehasportkurs - Schwerpunkt Hüft- und Kniebeschwerden	

MITTWOCH	
9.00 - 09.45	9.00 - 11.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
09.45 - 10.00	
Desinfektion und Raumlüftung	
10.00 - 10.45	
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	
10.45 - 11.00	
Desinfektion und Raumlüftung	
11.00 - 11.45	
Rehasportkurs - Hockergymnastik	

DONNERSTAG	
9.00 - 09.45	9.00 - 11.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
09.45 - 10.00	
Desinfektion und Raumlüftung	
10.00 - 10.45	
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	
10.45 - 11.00	
Desinfektion und Raumlüftung	
11.00 - 11.45	
Rehasportkurs - Wirbelsäulengymnastik	

FREITAG	
9.30 - 10.15	9.00 - 11.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
10.15 - 10.30	
Desinfektion und Raumlüftung	
10.30 - 11.15	
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	
	13.00 - 15.00
	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining

NACHMITTAGS / ABENDS

16.30 - 17.15	15.00 - 18.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
17.15 - 17.30	
Desinfektion und Raumlüftung	
17.30 - 18.15	19.30 - 20.30
Rehasportkurs - Schwerpunkt HWS- und Schulterbeschwerden	Skill Athletic Training - das funktionelle Ganzkörperkräftigungstraining

16.30 - 17.15	15.00 - 18.00
Rehasportkurs - Wirbelsäulengymnastik	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
17.15 - 17.30	
Desinfektion und Raumlüftung	
17.30 - 18.15	19.00 - 20.15
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Hatha Yoga

16.30 - 17.15	15.00 - 18.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
17.15 - 17.30	
Desinfektion und Raumlüftung	
17.30 - 18.15	19.30 - 20.30
Rehasportkurs - Wirbelsäulengymnastik	Skill Athletic Training - das funktionelle Ganzkörperkräftigungstraining

16.30 - 17.15	15.00 - 18.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Circuit - Das Ganzkörperkräftigungstraining
17.15 - 17.30	
Desinfektion und Raumlüftung	
17.30 - 18.15	18.30 - 19.15
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

SONNTAG
10.15 - 11.00
Allgemeiner orthopädischer Rehasportkurs

