

Kursplan Reha Vital – Gesundheitsstudio

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik	Freies Gerätetraining	09:00 – 09:45 Rehasport	09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital	09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik	Freies Gerätetraining	09:00 – 09:45 Rehasport	09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital Intensiv		09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital
10:15 – 11:00 Rehasport	10:15 – 11:15 Gerätezirkel Rücken Vital	10:00 – 11:00 Osteoprose- gymnastik	10:15 – 11:15 Gerätezirkel Rücken Vital		10:00 – 11:00 Gerätezirkel Rücken Vital	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik + Entspannung	10:00 – 11:00 Gerätezirkel Senioren	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik Nacken/ Schulter	
11:15 – 12:00 Rehasport	11:15 – 12:15 Gerätezirkel Senioren	11:15 – 12:00 Rehasport	Freies Gerätetraining	11:15 – 12:00 Rehasport	Freies Gerätetraining	11:15 – 12:00 Rehasport	11:15 – 12:15 Gerätezirkel Rücken Vital	11:15 – 12:00 Rehasport	11:00 – 12:00 Gerätezirkel Senioren
12:15 – 13:00 Rehasport Hocker	Freies Gerätetraining		12:00 – 13:00 Gerätezirkel Senioren	12:15 – 13:00 Rehasport Hocker			Freies Gerätetraining	12:15 – 13:00 Rehasport Hocker	
Büro von 13:00 bis 14:00		Büro von 13:00 bis 14:00		Büro von 13:00 bis 14:00		Büro von 13:00 bis 14:00		Büro von 13:00 bis 14:00	

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
16:00 – 16:45 Rehasport						16:00 – 17:00 Wirbelsäulengymnastik Nacken/ Schulter		16:00 – 17:00 Wirbelsäulengymnastik Hormonyoga	
	17:00 – 18:00 Gerätezirkel Rücken Vital		17:00 – 18:00 Gerätezirkel Rücken Vital	16:45 – 17:30 Rehasport Multiple Sklerose					
18:15 – 19:00 Rehasport	Freies Gerätetraining	18:00 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik + Entspannung	Freies Gerätetraining			17:15 – 18:00 Rehasport	Freies Gerätetraining	17:15 – 18:15 Wirbelsäulengymnastik Hathayoga	
	19:00 – 20:00 Gerätezirkel Rücken Vital Intensiv		Freies Gerätetraining	18:15 – 19:00 Rehasport		18:15 – 19:00 Rehasport			
		19:15 – 20:00 Rehasport		19:00 – 20:00 Wirbelsäulengymnastik Intensiv	Freies Gerätetraining		19:00 – 20:00 Gerätezirkel Rücken Vital Intensiv		



08122 - 9991868

Rehabilitationssport

 Prävention Gymnastik

 Prävention Gerätezirkel

 Freies Gerätetraining