GRUPPENPLAN

Montag
10:00 Hockergymnastik
11:00 Rückengymnastik
12:00 Hockergymnastik
12:00 Zirkel Vital
13:00 Rückengymnastik
14:00 Mobilitätsgymnastik
15:00 Rückengymnastik
16:00 Mobilitätsgymnastik
17:00 Rückengymnastik
18:00 Rückengymnastik
18:00 Zirkel Vital
19:00 Rücken/Mobilitätsgymnastik

Mittwoch
10:00 Lungen PLUS
11:00 Hockergymnastik
11:00 Zirkel Vital
12:00 Zirkel Vital
12:00 Mobilitätsgymnastik
13:00 Rückengymnastik
14:30 Stark und Stabil
15:30 Knochenstark
16:00 Zirkel Vital
16:30 Rückengymnastik
17:20 Eingangsanalyse/Check Up

Freitag
08:45 Rückengymnastik
09:45 Hockergymnastik
10:45 Rückengymnastik
11:45 Lungensport “Fit zum Atmen”
12:45 Hockergymnastik
13:30 Rückengymnastik

Infos
Die grün hinterlegten Zirkel Vital Kurse sind spezielle Kurse an Geräten. An diesen Kursen kann nicht zu Lasten der Krankenkasse teilgenommen werden. Rehasportteilnehmer können an diesen Kursen jedoch zu besonders attraktiven Konditionen teilnehmen.

Zusätzlich zu den Rehasportkursen bieten wir Präventionskurse an. Diese Kurse werden von einigen Krankenkassen zu 100% übernommen.

Dienstag
09:00 Zirkel Vital
10:00 Rückengymnastik
11:00 Hockergymnastik
11:00 Hockergymnastik (Raum 2)
12:00 Rückengymnastik
12:00 Rückengymnastik (Raum 2)
13:00 Eingangsanalysen/Check Up
14:00 Mobilitätsgymnastik
15:00 Rückengymnastik
16:00 Eingangsanalysen/Check Up
17:00 Rückengymnastik

Donnerstag
10:00 Rückengymnastik
11:00 Hockergymnastik
12:00 Mobilitätsgymnastik
15:00 Knie/Hüfte/Hocker
16:00 Mobilitätsgymnastik
16:30 Eingangsanalyse/Check Up
17:00 Rückengymnastik
18:00 Rückengymnastik
18:45 Zirkel Vital

Online Kurse
Montag
16:00 Rücken/Mobilitätsgymnastik

Dienstag
14:00 Rücken/Mobilitätsgymnastik

Mittwoch
17:15 Rücken/Mobilitätsgymnastik

Freitag
11:45 Lungensport “Fit zum Atmen”

pro-physio
David Lopez
REHASPORT - ZENTRUM