

Kursplan



| Zeit | Montag | | Dienstag | |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| | Turnhalle 1 | Turnhalle 2 | Turnhalle 1 | Turnhalle 2 |
| 8.00 - 8.45 | | | | Reha-Sport III mit Nathan |
| 9.00 - 9.45 | WBS II mit Katharina | | Osteoporose I mit Franziska | |
| 10.00 - 10.45 | Osteoporose I mit Katharina | | WBS II mit Franziska | |
| 11.00 - 11.45 | | Reha-Sport II mit Katharina | | Reha-Sport II mit Tanja |
| 12.00 - 12.45 | Knie/ Hüfte II mit Katharina | PRIVATBELEGUNG | Osteoporose II mit Nathan | Reha-Sport II mit Tanja |
| 13.00 - 13.45 | | Reha-Sport III mit Tanja | | Rehasport I mit Katharina |
| 14.00 - 14.45 | | Reha-Sport II mit Tanja | | Reha-Individual I mit Kathi |
| 15.00 - 15.45 | | Reha-Sport I mit Tanja | WBS III mit Nathan | Reha-Sport II mit Tanja |
| 16.00 - 16.45 | | | Stretching mit Nathan | Reha-Sport IV mit Tanja |
| 17.00 - 17.45 | | HWS III mit Tanja | | Reha-Sport II mit Susanne |
| 18.00 - 18.45 | | Pilates mit Katja | Reha-Sport IV mit Malin | Zirkeltraining (Trainingsfläche) |
| 19.00 - 19.45 | Pilates mit Katja | Reha-Sport III mit Malin | Bodyworkout mit Katharina | PRIVATBELEGUNG |
| 20.00 - 20.45 | Reha-Sport II mit Malin | Jumping-Fitness mit Susanne | Slingtraining (Trainingsfläche) | PRIVATBELEGUNG |

Rehazentrum Turnhalle 1

Käthe-Kollwitz-Ring 30

Rehazentrum Turnhalle 2

Käthe-Kollwitz-Ring 30a

Intensität

I leichte Intensität (ohne Bodenübungen)

II mittlere Intensität

III mittlere bis schwere Intensität

IV schwere Intensität

Trainingsfläche

| | |
|----------------|---------------------------|
| Zirkeltraining | Dienstag 18.00-18.45 Uhr |
| | Mittwoch 15.00-15.45 Uhr |
| | Mittwoch 20.00- 20.45 Uhr |
| | Freitag 14.00-14.45 Uhr |
| Slingtraining | Dienstag 20.00-20.30 Uhr |
| | |

| Zeit | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
|---------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| | Turnhalle 1 | Turnhalle 2 | Turnhalle 1 | Turnhalle 2 | Turnhalle 1 | Turnhalle 2 |
| 8.00 - 8.45 | | | | Reha-Sport II mit Katharina | | HWS III mit Tanja |
| 9.00 - 9.45 | Reha-Sport II mit Malin | WBS II mit Tanja | Sturzprophylaxe mit Malin | Reha-Sport II mit Katharina | Osteoporose I mit Nathan | Reha-Sport III mit Tanja |
| 10.00 - 10.45 | Osteoporose I mit Nathan | Reha-Sport II mit Tanja | | Reha-Sport II mit Tanja | WBS II mit Katharina | Reha-Sport II mit Tanja |
| 11.00 - 11.45 | WBS II mit Tanja | Reha-Sport II mit Nathan | | HWS II mit Katharina | Faszientraining mit Nathan | WBS II mit Tanja |
| 12.00 - 12.45 | | Reha-Sport II mit Nathan | | Reha-Sport II mit Tanja | Reha-Sport III mit Katharina | |
| 13.00 - 13.45 | | | | Osteoporose I mit Tanja | Knie/ Hüfte I mit Katharina | |
| 14.00 - 14.45 | | Reha-Sport II mit Tanja | WBS II mit Malin | Reha-Individual I mit Tanja | Zirkeltraining (Trainingsfläche) | |
| 15.00 - 15.45 | Zirkeltraining (Trainingsfläche) | WBS III mit Nathan | Osteoporose I mit Malin | | | |
| 16.00 - 16.45 | Reha-Sport II mit Miriam | | WBS II mit Malin | | 16:30 - 17:30 Yoga mit Katja | |
| 17.00 - 17.45 | WBS II mit Nele | HWS II mit Katharina | Tabata mi Susanne | WBS III mit Nathan | | |
| 18.00 - 18.45 | WBS II mit Nele | Reha-Sport IV mit Katharina | | Rückenfit mit Nele | | |
| 19.00 - 19.45 | WBS III mit Nele | Langhanteltraining mit Katharina | | Reha-Sport III mit Nele | | |
| 20.00 - 20.45 | | Zirkeltraining (Trainingsfläche) | Faszientraining mit Nele | Jumping-Fitness mit Susanne | | |



Rehasport

| |
|---------------------------------|
| Wirbelsäulengymnastik (WBS) |
| Halswirbelsäulengymnastik (HWS) |
| Osteoporosegymnastik |
| Knie.-u. Hüftgymnastik |



Prävention

| |
|---------------------------|
| Sturzprophylaxe |
| Prävention an den Geräten |



Zusatzkurse

| |
|-------------------|
| Ausdauer |
| Kräftigung |
| Körper und Seele |
| Kraft u. Ausdauer |