

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-Sport I mit Katharina |
| 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 | Bauch-Spezial mit Katharina | Reha-Sport II mit Susanne |
| 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 | | 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 |
| | Freitag 14.00-14.45 Uhr |
| Slingtraining | Donnerstag 15.00-16.00 Uhr |
| Prävention an Geräten | Montag 19.00-20.00 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-Sport I mit Tanja | | HWS I mit Katharina |
| 15.00 - 15.45 | | WBS III mit Nathan | | Osteoporose I mit Malin | Slingtraining (Trainingsfläche) | | |
| 16.00 - 16.45 | | Reha-Sport II mit Franziska | | WBS II mit Malin | 16:30 - 17:30 Yoga mit Katja | | |
| 17.00 - 17.45 | WBS II mit Franziska | HWS II mit Katharina | Tabata mi Susanne | WBS III mit Nathan | Jumping-Fitness mit Susanne | | |
| 18.00 - 18.45 | WBS II mit Franziska | Reha-Sport IV mit Katharina | | Rückenfit mit Nathan | | | |
| 19.00 - 19.45 | WBS III mit Franziska | Langhanteltraining mit Katharina | | Reha-Sport III mit Nathan | | | |
| 20.00 - 20.45 | | Bodyshape mit Katharina | | Faszientraining mit Nathan | | | |



Rehasport

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



Prävention

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



Zusatzkurse

| |
|------------------|
| Ausdauer |
| Kräftigung |
| Körper und Seele |