

Kursplan



Zeit	Montag		Dienstag	
	Turnhalle 1	Turnhalle 2	Turnhalle 1	Turnhalle 2
8.00 - 8.45				Reha-Sport III mit Thomas
9.00 - 9.45	WBS II mit Thomas	HWS II mit Katharina	Osteoporose I mit Katharina	Prävention mit Thomas
10.00 - 10.45	Osteoporose I mit Thomas	Jumping-Fitness mit Susanne	WBS II mit Thomas	Reha-Sport II mit Katharina
11.00 - 11.45		Reha-Sport II mit Thomas		Reha-Sport II mit Tanja
12.00 - 12.45	Knie/ Hüfte II mit Katharina	PRIVATBELEGUNG	Osteoporose II mit Thomas	Reha-Sport II mit Tanja
13.00 - 13.45		Reha-Sport III mit Tanja	Rehasport II mit Thomas	Reha-Sport I mit Katharina
14.00 - 14.45		Reha-Sport II mit Katharina		Reha-Sport I mit Katharina
15.00 - 15.45		Reha-Sport I mit Katharina	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 Tanja	Reha-Sport II mit Susanne
19.00 - 19.45		Pilates mit Katja	Reha-Sport III mit Tanja	PRIVATBELEGUNG
20.00 - 20.45	Reha-Sport II mit Tanja	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	Nordic Walking	Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
	Mittwoch 15.00-15.45 Uhr		
	Donnerstag (demnächst)		
	Freitag 14.00-14.45 Uhr		
Slingtraining	Freitag (demnächst)		
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 Thomas	Reha-Sport III mit Tanja	
10.00 - 10.45	Osteoporose I mit Thomas	Reha-Sport II mit Tanja		Reha-Sport II mit Tanja	WBS II mit Thomas	Reha-Sport II mit Tanja	
11.00 - 11.45	WBS II mit Tanja	Reha-Sport II mit Nathan		HWS II mit Katharina	Faszientraining mit Thomas	WBS II mit Nathan	
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 Thomas		
14.00 - 14.45		Reha-Sport II mit Thomas		WBS II mit Nathan	Reha-Sport I mit Tanja		HWS I mit Katharina
15.00 - 15.45		WBS III mit Nathan		Osteoporose I mit Thomas			
16.00 - 16.45		Reha-Sport II mit Thomas	WBS II mit Nathan		16:30 - 17:30 Yoga mit Katja		
17.00 - 17.45	WBS II mit Nathan	HWS II mit Katharina		WBS III mit Thomas	Jumping-Fitness mit Susanne		
18.00 - 18.45	WBS II mit Nathan	Reha-Sport IV mit Katharina		WBS VI mit Thomas			
19.00 - 19.45	WBS III mit Nathan	Power-Dumbbell mit Katharina	Rückenschule mit Thomas	Reha-Sport III mit Franzi			
20.00 - 20.45		Core-Balance mit Katharina	Faszientraining mit Thomas				



Rehasport

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



Prävention

Neue Rückenschule
Sturzprophylaxe
Prävention an den Geräten



Zusatzkurse

Ausdauer
Kräftigung
Körper und Seele