

Gruppen Rehasport

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Reha	8.30-9.15 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (Faszientraining)	09.00-09.45 Uhr WSG	09.00-09.45 Uhr WSG	10.00-10.45 Uhr Hockergymnastik	10.00-10.45 Uhr WSG
Reha	9.30-10.15 Uhr WSG	10.00-10.45 Uhr WSG+Faszientr.		11.00-11.45 Uhr WSG	11.00-11.45 Uhr WSG
Reha	10.30-11.15 Uhr WSG	11.00-11.45 Uhr sanfte Muskelg.-Gymn. (rehab. Schlingentr.)			11.15 -12.45 Uhr Sport nach Krebs
Reha	11.30-12.15 Uhr WSG	12.00-12.45 Uhr Pilates			
Reha		13.00-13.45 Uhr Hockergymnastik			
Reha	16.15-17.00 Uhr Pilates		17.00-17.45 Uhr WSG + Faszien	15.45-16.30 Uhr WSG+Faszientr.	
Reha	17.15-18.00 Uhr Rückenyooga	18.15-19.00 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (rehab. Schlingentr.)	18.00-18.45 Uhr Pilates	16.45-17.30 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (Faszientraining)	16.30-17.15 Uhr WSG
Reha	18.15-19.00 Uhr WSG	19.15-20.00 Uhr Rücken-zirkel	19.00-19.45 Uhr WSG	17.45-18.30 Uhr WSG	
Reha	19.15.-20.00 Uhr Faszien + Stretching	20.15-21.00 Uhr Funktionelles Training	20.00-20.45 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (rehab. Schlingentr.)	19.00-20.00 Uhr Funktionelles Training	

Gruppen "muskuläres Aufbautraining" an Geräten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Reha	11.45-12.30 Uhr MAT	8.30-9.15 Uhr MAT		9.00-9.45 Uhr MAT	9.00-9.45 Uhr MAT
Reha	17.00-17.45 Uhr MAT	19.00-19.45 Uhr MAT	17.45-18.30 Uhr MAT	17.00-17.45 Uhr MAT	12.30-13.15 Uhr MAT

Das muskuläre Aufbautraining ist keine Kassenleistung - kann aber als Gerätemodul hinzu gebucht werden.