

## Gruppen Rehasport

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Reha</b>	8.45-9.30 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (Faszientraining)	09.00-10.00 Uhr WSG	09.00-10.00 Uhr WSG	10.00-11.00 Uhr Hockergymnastik	10.00-11.00 Uhr WSG
<b>Reha</b>	9.30-10.15 Uhr <b>sanfte</b> Muskelg.-Gymn. (rehab. Schlingentr.)	10.00-11.00 Uhr WSG+Faszientr.		11.30-12:15 Uhr WSG	11.00-12.00 Uhr WSG
<b>Reha</b>	10.30-11.30 Uhr WSG	11.00-11.45 Uhr <b>sanfte</b> Muskelg.-Gymn. (rehab. Schlingentr.)			11.15 -12.45 Uhr Sport nach Krebs
<b>Reha</b>	11.30-12.30 Uhr WSG	12.00-13.00 Uhr Pilates			
<b>Reha</b>		13.00-14.00 Uhr Hockergymnastik			
<b>Reha</b>	16.15-17.15 Uhr Pilates		17.10-17.55 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (Faszientraining)	15.30-16.30 Uhr WSG+Faszientr.	
<b>Reha</b>	17.15-18.15 Uhr Rückenyooga	18.15-19.00 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (rehab. Schlingentr.)	18.00-19.00 Uhr Pilates	16.30-17.15 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (Faszientraining)	16.30-17.30 Uhr WSG
<b>Reha</b>	18.15-19.15 Uhr WSG	19.00-20.00 Uhr Rücken-zirkel	19.00-20.00 Uhr WSG	17.30-18.30 Uhr WSG	
<b>Reha</b>	19.15.-20.15 Uhr Faszien + Stretching	20.00-21.00 Uhr Funktionelles Training	20.00-20.45 Uhr Muskelgelenk-Gymn. (rehab. Schlingentr.)	19.00-20.00 Uhr Funktionelles Training	

WSG (ausgebuchte Gruppen): dienstags um 15:45 Uhr, 16:35 Uhr und 17:20 Uhr

## Gruppen "muskuläres Aufbautraining" an Geräten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Reha</b>	11.45-12.45 Uhr MAT	8.30-9.30 Uhr MAT		9.00-10.00 Uhr MAT	9.00-10.00 Uhr MAT
<b>Reha</b>	17.00-18.00 Uhr MAT	19.00-20.00 Uhr MAT	17.45-18.45 Uhr MAT	17.00-18.00 Uhr MAT	12.30-13.30 Uhr MAT

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

Tel.: 030/25207887