

Wochenplan der Rehasportgruppen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Rehasport 08:00 – 08:45 Uhr Kursraum 1		
Rückenfit (NEU ab September) 09:30 – 10:15 Uhr Kursraum 1	Seniorenfit 10:00 – 10:45 Uhr Raum/Fläche	Gelenktraining 09:30 – 10:15 Uhr Kursraum 1	Gelenktraining 09:30 – 10:15 Uhr Kursraum 1	Rehasport 09:30 – 10:15 Uhr Kursraum 1
Gelenkersatz 11:00 – 11:45 Uhr Kursraum 1	Seniorenfit 10:45 – 11:30 Uhr Raum/Fläche	Rehasport 11:00 – 11:45 Uhr Kursraum 1		
Wirbelsäulengymnastik 15:30 – 16:15 Uhr Kursraum 1	Rückenfit 15:30 – 16:15 Uhr Kursraum 1		Rehasport 15:30 – 16:15 Uhr Kursraum 1	Rehasport 15:30 – 16:15 Uhr Kursraum 1
Rückenfit 17:00 – 17:45 Uhr Kursraum 1		Rehasport 17:00 – 17:45 Uhr Kursraum 1	Wirbelsäulengymnastik 17:00 – 17:45 Uhr Kursraum 1	
Wirbelsäulengymnastik 18:15 – 19:00 Uhr Kursraum 1	Rehasport (NEU ab September) 18:15 – 19:00 Uhr Kursraum 1		Gelenktraining 18:30 – 19:15 Uhr Kursraum 1	

**Wichtiger Hinweis: Rehasport wird nur mit einer gültigen Rehasportverordnung angeboten.
(Stand 21.08.2025)**

Wochenplan der Rehasportgruppen

**Wichtiger Hinweis: Rehasport wird nur mit einer gültigen Rehasportverordnung angeboten.
(Stand 21.08.2025)**