

# Kursplan Rehabilitationssport und Gesundheitskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00	07:30 – 8:15 Rehasport Wirbelsäule		7:30 – 8:15 Rehasport Osteoporose		07:30 – 8:15 Rehasport Wirbelsäule
8:00	08:30 – 9:15 Rehasport Wirbelsäule		8:30 – 9:15 Rehasport Hüftgelenk/Kniegelenk		08:30 – 9:15 Rehasport Wirbelsäule
9:00	09:30 – 10:15 Rehasport Wirbelsäule	09:30 – 10:15 Rehasport Wirbelsäule	09:45 – 10:30 Rehasport Osteoporose	9:30 – 10:15 Rehasport Wirbelsäule	09:30 – 10:15 Rehasport Wirbelsäule
10:00	10:30 – 11:15 Rehasport Wirbelsäule		10:40 – 11:40 Rückenschule* Stefanie Kuss	10:40 – 11:40 Pilates Grundkurs* Cathleen Böhme	
11:00	11:30 – 12:15 Rehasport Wirbelsäule	11:30 – 12:15 Rehasport Hüfte/Knie			
12:00				12:00 – 12:45 Rehasport Wirbelsäule	12:00 – 12:45 Rehasport Wirbelsäule
13:00		13:00 – 13:45 Rehasport Wirbelsäule	13:30 – 14:15 Rehasport Wirbelsäule		13:00 – 14:00 Kurs Sturzprophylaxe*
14:00		14:00 – 14:45 Rehasport Wirbelsäule	14:30 – 15:15 Rehasport Schulter/Nacken	14:00 – 14:45 Rehasport Schulter/Nacken	
15:00	15:00 – 15:45 Rehasport Hüftgelenk/Kniegelenk	15:00 – 15:45 Rehasport Hüftgelenk/Kniegelenk	15:30 – 16:15 Rehasport Wirbelsäule	15:00 – 15:45 Rehasport Wirbelsäule	
16:00	16:00 – 16:45 Rehasport Wirbelsäule	16:00 – 16:45 Rehasport Hüfte/Knie	16:30 – 17:30 Rückenschule Faszientraining* Mandy Röder	16:00 – 16:45 Rehasport Wirbelsäule	
17:00	17:00 – 17:55 Pilates Grundkurs* Cathleen Böhme	17:00 – 17:45 Rehasport Wirbelsäule		17:20 – 18:50 Yoga* Kerstin Lachnitt	
18:00	18:00 – 18:45 Rehasport Wirbelsäule	17:50 – 18:50 Rückenschule nach KddR* Anna Lauterbach	18:00 – 19:00 Pilates Grundkurs* Cathleen Böhme		
19:00	19:00 – 20:00 Herz-Kreislauf-Training* Melanie Kempe	19:00 – 20:30 YIN YOGA Michael Kraus	19:00 – 20:00 Pilates Fortgeschrittenenkurs* Cathleen Böhme	19:10 – 20:40 Yoga* Kerstin Lachnitt	

## Abkürzungen

KddR Konföderation der deutschen Rückenschulen

\* förderfähiger Präventionskurs nach §20 SGB V

Das Rehasentrum Dresden-Strehlen ist Gesundheitspartner der Krankenkassen.