

Kursplan Rehabilitationssport und Gesundheitskurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00			07.30 - 8.15 Uhr Rehasport Osteoporose		
8.00					
9.00	09.30 - 10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule	09.30 - 10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule	09.45 - 10.30 Uhr Rehasport Osteoporose	09.30 - 10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule	09.30 - 10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
10.00	10.30 - 11.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule			10.40 – 11.40 Uhr Pilates* (ab 10.09.2020)	
11.00	11.30 - 12.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule	11.30 - 12.15 Uhr Rehasport Hüft-/Kniegelenk			
12.00				12.00 - 12.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	12.00 - 12.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule
13.00			13.30 - 14.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule		
14.00		13.45 - 14.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule	14.30 - 15.15 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	14.00 - 14.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	
15.00	15.00 - 15:45 Uhr Rehasport Hüft-/Kniegelenk	14.45 - 15:30 Uhr Rehasport Hüft-/Kniegelenk	15.30 - 16.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule	15.00 - 15.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	
16.00	16.00 - 16.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	15.45 - 16:30 Uhr Rehasport Hüft-/Kniegelenk			
17.00	17.00 – 18.00 Uhr Pilates* (ab 22.06.2020)	16.45 - 17.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule	17.00 - 17.45 Uhr Kurs Beachbody Elite	17.20 – 18.50 Uhr Kurs Yoga* (Bewegung, ab 10.09.2020)	
18.00	18.15 – 19.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule		18.00 – 19.00 Uhr Pilates* (ab 09.09.2020)		
19.00		18.00 – 19.30 Uhr Yin Yoga, AOK GSI, ab 08.09.2020		19.10 – 20.40 Uhr Kurs Yoga* (Bewegung, ab 10.09.2020)	

Stand: 18.05.2020

Rehasport: Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport wird vom Arzt ausgestellt.

* förderfähiger Präventionskurs nach §20 SGB V

Das Reha-Zentrum Dresden-Strehlen ist Gesundheitspartner der Krankenkassen.