

Kursplan Rehabilitations- und Gesundheitskurse

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------|---|--|---|---|---|
| 7.00 | | | 07.30 Uhr - 8.15 Uhr Rehasport Osteoporose | | |
| 8.00 | | 08.00-09.00 Uhr ab 06.10.20 Beckenbodengymnastik* | | | |
| 9.00 | 09.30 Uhr - 10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 09.30 Uhr - 10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 09.45 Uhr - 10.30 Uhr Rehasport Osteoporose | 09.30 Uhr - 10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 09.30 Uhr - 10.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule |
| 10.00 | 10.30 Uhr - 11.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule | | | 10.40 Uhr - 11.40 Uhr Kurs Pilates* ab 01.10.20 | |
| 11.00 | 11.30 Uhr - 12.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 11.30 Uhr - 12.15 Uhr Rehasport Hüft-/Kniegelenk | | | |
| 12.00 | | | | 12.00 Uhr - 12.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 12.00 Uhr - 12.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule |
| 13.00 | | | 13.30 Uhr - 14.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule | | |
| 14.00 | | 14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 14.30 Uhr - 15.15 Uhr Rehasport Schulter/Nacken | 14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken | |
| 15.00 | 15.00 Uhr - 15:45 Uhr Rehasport Hüft-/Kniegelenk | 15.00 Uhr - 15:45 Uhr Rehasport Hüft-/Kniegelenk | 15.30 Uhr - 16.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 15.00 Uhr - 15.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule | |
| 16.00 | 16.00 Uhr - 16.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 16.00 Uhr - 16:45 Uhr Rehasport Hüft-/Kniegelenk | | | |
| 17.00 | 17.00 Uhr - 18.00 Uhr ab 05.10.20 Kurs Pilates * | 17.00 Uhr - 17.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule | 17.00 Uhr - 17.45 Uhr Kurs Beachbody Elite ab 23.09.20 | 17.20-18.50 Uhr seit 10.09.20 Kurs Yoga * (Bewegung) | |
| 18.00 | 18.15 Uhr - 19.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule | | 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Kurs Pilates* seit 09.09.20 | | |
| 19.00 | | | | 19.10-20.40 Uhr seit 10.09.20 Kurs Yoga * (Bewegung) | |

Starttermine der Kurse bitte an der Rezeption erfragen!

Telefon: 0351-4778740

Das Rehasentrum Dresden-Strehlen ist Gesundheitspartner der Krankenkassen.

* = förderfähiger Präventionskurs nach §20 SGB V

Rehasport =Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport vom Arzt ausgestellt

