

Kursplan Rehabilitations- und Gesundheitskurse 2022

* = förderfähige Präventionskurse nach §20 SGB V

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00					
8.00			07.45 Uhr - 8.30 Uhr Rehasport Osteoporose		
9.00			08.45 Uhr - 09.30 Uhr Rehasport Osteoporose		
10.00			09.45 Uhr - 10.30 Uhr Rehasport Hüfte/Knie ab 02.02.		
11.00			11.00 Uhr - 11.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	11.30 Uhr - 12.30 Uhr YOGILATES NEU!!!ab 03.03.2022	11.30 Uhr - 12.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
12.00			12.00 Uhr - 12.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule		12.30 Uhr - 13.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
13.00			13.00 Uhr - 13.45 Uhr Rehasport Hüfte/Knie ab 02.02.	13.00 Uhr -13.45 Uhr Rehasport Online ab 03.02.22	13.30 Uhr -14.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
14.00			14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	14.00 Uhr - 14.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	14.30 Uhr - 15.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
15.00		14.45 Uhr - 15.30 Uhr Rehasport Hüfte/Knie	15.00 Uhr - 15.45 Uhr Rehasport Schulter/Nacken	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 Online ab 12.01.22	16.00 Uhr - 16.45 Uhr Rehasport Hüfte/Knie	
17.00		17.00 Uhr - 17.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule			
18.00		18.00 Uhr - 18.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule		19.00-20.00 Uhr OUTDOOR Funktionelles Training	
19.00				19.10-20.40 Uhr ONLINE YOGA Präventionskurs ab 20.01.2022	