

Kursplan Rehabilitations-, Präventions- und Selbstzahlerkurse 2023

Stand 20.03.23

* = förderfähige Präventionskurse nach §20 SGB V/SZ=Selbstzahlerkurs

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00					07.00 Uhr - 07.45 Uhr SZ-KURS Aquafitness NEU ab 21.04.23
08.00			08.45 Uhr - 09.30 Uhr Rehasport Osteoporose		
09.00			09.45 Uhr - 10.30 Uhr Rehasport Hüfte/Knie		
11.00			11.00 Uhr - 11.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	10.30 Uhr -11.15 Uhr Rehasport- Hockergruppe-	11.15 Uhr-12.15 Uhr SZ Kurs Tanz um die Welt
12.00			12.00 Uhr - 12.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	11.30 Uhr - 12.30 Uhr SZ Kurs YOGILATES ab 30.03.23	12.30 Uhr - 13.15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
13.00			13.00 Uhr -13.45 Uhr Rehasport - Hockergruppe-	13.00 Uhr -13.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	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	
15.00				15.00 Uhr -15.45 Uhr SZ KURS BeckenbodenPilates 30.03.23	
16.00	16.00 Uhr - 16.45 Uhr Rehasport Hüfte/Knie	16.00 Uhr - 16.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule		16.00 Uhr - 16.45 Uhr Rehasport Hüfte/Knie	
17.00	17.00 Uhr - 17.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule	17.00 Uhr - 17.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule		17.20-18.50 Uhr Kurs YOGA Prävention* ab 20.04.23	17.30 Uhr - 18.30 Uhr SZ Kurs fortlauf. Funkt. Cross Training
18.00		18.00 Uhr - 18.45 Uhr Rehasport Wirbelsäule			
19.00				19.10-20.40 Uhr Kurs YOGA Prävention* ab 20.04.23	
20.00				19.30-20.30 Uhr SZ Kurs fortlauf. Funkt. Cross Training	

