

# Kursplan Rehabilitations-, Präventions- und Selbstzahlerkurse 2023

Selbstzahlerkurse

Rehabilitationssport

Stand 03.08.23

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

| Zeit  | Montag   | Dienstag                                       | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  |
|-------|--|--|--|--|--|
| 7.00  |  |  |  |  | 07.00 Uhr - 07.45 Uhr SZ-KURS<br>Aquafitness ab 08.09.2023       |
| 08.00 |  |  | 08.45 Uhr - 09.30 Uhr<br>Rehasport Osteoporose     |  |  |
| 09.00 |  |  | 09.45 Uhr - 10.30 Uhr<br>Rehasport Hüfte/Knie      |  |  |
| 11.00 |  |  | 11.00 Uhr - 11.45 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule     | 10.30 Uhr -11.15 Uhr Rehasport-<br>Hockergruppe-       | 11.15 Uhr-12.15 Uhr SZ Kurs<br>Tanz um die Welt ab 20.10.23      |
| 12.00 |  |  | 12.00 Uhr - 12.45 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule     | 11.30 Uhr - 12.30 Uhr SZ Kurs<br>YOGILATES ab 14.09.23 | 12.30 Uhr - 13.15 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule                   |
| 13.00 |  |  | 13.00 Uhr -13.45 Uhr<br>Rehasport - Hockergruppe-  | 13.00 Uhr -13.45 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule          | 13.30 Uhr -14.15 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule                    |
| 14.00 |  |  | 14.00 Uhr - 14.45 Uhr<br>Rehasport Schulter/Nacken | 14.00 Uhr - 14.45 Uhr<br>Rehasport Schulter/Nacken     |  |
| 15.00 |  |  |  |  |  |
| 16.00 | 16.00 Uhr - 16.45 Uhr<br>Rehasport Hüfte/Knie  | 16.00 Uhr - 16.45 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule |  | 16.00 Uhr - 16.45 Uhr<br>Rehasport Hüfte/Knie          |  |
| 17.00 | 17.00 Uhr - 17.45 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule | 17.00 Uhr - 17.45 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule |  | 17.20-18.50 Uhr Kurs YOGA<br>Prävention* ab 07.09.23   | 17.30 Uhr - 18.30 Uhr SZ Kurs<br>fortlauf. Funkt. Cross Training |
| 18.00 | 18.00 Uhr - 18.45 Uhr<br>Rehasport Wirbelsäule |  |  |  |  |
| 19.00 |  |  |  | 19.10-20.40 Uhr Kurs YOGA<br>Prävention* ab 07.09.23   |  |
| 20.00 |  |  |  |  |  |

