

Kursplan Reha Vital – Gesundheitsstudio 2018

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
|--|---|---|--|---|--|--|---|--|---|
| 09:00 – 10:00 Rücken Vital Anette | Freies Gerätetraining | | 09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital Anette | 09:00 – 10:00 Rücken Vital Julia | Freies Gerätetraining | 09:00 – 09:45 Rehasport Wirbelsäule Julia | 09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital Intensiv Anette | | 09:00 – 10:00 Gerätezirkel Rücken Vital Anette |
| | 10:00 – 11:00 Gerätezirkel Rücken Vital Anette | 10:00 – 11:00 Rücken Vital Osteoprose Anette | Freies Gerätetraining | | 10:00 – 11:00 Gerätezirkel Rücken Vital Julia | 10:00 – 11:00 Rücken Vital + Entspannung Julia | 10:00 – 11:00 Gerätezirkel Generation 60 + Anette | 10:00 – 11:00 Rücken Vital Nacken/ Schulter Anette | |
| 11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Anette | Freies Gerätetraining | 11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Anette | | 11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Julia | Freies Gerätetraining | 11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Julia | 11:00 – 12:00 Gerätezirkel Rücken Vital Anette | 11:15 – 12:00 Rehasport Wirbelsäule Anette | Freies Gerätetraining |
| | | | 12:00 – 13:00 Gerätezirkel Generation 60 + Anette | | | | Freies Gerätetraining | | |
| 12:15 – 13:00 Rehasport Hocker- gymnastik Anette | | | | 12:15 – 13:00 Rehasport Hocker- gymnastik Julia | | 12:15 – 13:00 Rehasport Wirbelsäule Julia | | 12:15 – 13:00 Rehasport Hocker- gymnastik Anette | |
| Büro von 13:00 bis 14:00 | | Büro von 13:00 bis 14:00 | | Büro von 13:00 bis 14:00 | | Büro von 13:00 bis 14:00 | | Büro von 13:00 bis 14:00 | |

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | |
|---|---|---|---|--|--------------------------|---|--|--|--|--|
| 16:00 – 16:45 Rehasport Wirbelsäule + Zusatz | Freies Gerätetraining | | | | | 16:00 – 16:45 Rehasport Wirbelsäule + Zusatz | Freies Gerätetraining | | | |
| HWS/Schulter | | | | | | Mobi/Dehnung | | | | |
| | 17:00 – 18:00 Gerätezimmer Rücken Vital Alex | | 17:00 – 18:00 Gerätezimmer Rücken Vital Anette | 17:15 – 18:00 Rehasport Multiple Sklerose Anette | Freies Gerätetraining | | 17:15 – 18:15 Gerätezimmer Rücken Vital Jenny | | | |
| 18:15 – 19:00 Rehasport Wirbelsäule Alex | Freies Gerätetraining | 18:00 – 19:00 Rücken Vital + Entspannung Anette | Freies Gerätetraining | 18:15 – 19:00 Rehasport Wirbelsäule Anette | | | 18:15 – 19:00 Rehasport Wirbelsäule Jenny | Freies Gerätetraining | | |
| | 19:00 – 20:00 Gerätezimmer Rücken Vital Intensiv Alex | | | 19:00 – 20:00 Rücken Vital Intensiv Anette | | | | 19:00 – 20:00 Gerätezimmer Rücken Vital Intensiv Jenny | | |
| | | 19:15 – 20:00 Rehasport Wirbelsäule Anette | | | | | | | | |



08122 - 9991868

Rehabilitationssport

 Prävention Gymnastik

 Prävention Gerätezimmer

 Freies Gerätetraining