

## Kursplan ambulante Trockengymnastik, Stand 01.09.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
12:05 - 12:45 Rehasport Wirbelsäule	12:05 - 12:45 Rehasport Hüfte/Knie	12:05 - 12:45 Rehasport Wirbelsäule	12:05 - 12:45 Rehasport Hüfte/Knie	12:05 - 12:45 Rehasport Wirbelsäule	12:10 - 12:50 Rehasport Wirbelsäule	08:00 - 08:30 Funktionstraining trocken
12:50 - 13:30 Rehasport Hüfte/Knie	12:50 - 13:30 Rehasport Wirbelsäule	12:50 - 13:30 Rehasport Hüfte/Knie	12:50 - 13:30 Rehasport Wirbelsäule	12:50 - 13:30 Rehasport Hüfte/Knie	13:00 - 13:40 Rehasport Hüfte/Knie	
13:35 - 14:05 Funktionstraining Schulter	13:35 - 14:05 Funktionstraining Sitz-Hocker	13:35 - 14:05 Funktionstraining Wirbelsäule	13:35 - 14:05 Funktionstraining Sitz-Hockergymn.	13:35 - 14:05 Funktionstraining Schulter	13:50 - 14:30 IRENA Wirbelsäule	
14:10 - 14:40 Funktionstraining Wirbelsäule	14:10 - 14:40 Funktionstraining Wirbelsäule	14:10 - 14:40 Funktionstraining Schulter	14:10 - 14:40 Funktionstraining Wirbelsäule	14:10 - 14:40 Funktionstraining WS/Hüfte-Knie		
14:45 - 15:25 Rehasport nach Brustkrebs	14:45 - 15:25 Rehasport bei Parkinson	14:45 - 15:25 Rehasport nach Brustkrebs	14:45 - 15:25 Rehasport bei Parkinson	14:45 - 15:25 Schlaganfall/ Sitz-Hockergymn.		
17:00 - 17:40 IRENA Rückenschule	17:00 - 17:40 IRENA Entspannung	17:00 - 17:40 IRENA Rückenschule	17:00 - 17:40 Rehasport bei Bechterew	17:00 - 17:40 IRENA Entspannung	<b>Kursbedingungen:</b> Kurse sind nur nach telefonischer Terminvereinbarung und verbindlicher Anmeldung buchbar  Bitte Badetuch mitbringen  Es gelten die aktuellen Corona-Hygiene- Sicherheitsbedingungen des Landes  Bitte Aushänge beachten  <b>Tel.: 07473-3783-438</b>	
17:50 - 18:30 IRENA Hüfte/Knie	17:50 - 18:30 IRENA Wirbelsäule	17:50 - 18:30 IRENA Wirbelsäule	17:50 - 18:30 IRENA Hüfte/Knie	17:50 - 18:30 IRENA Wirbelsäule		
18:40 - 19:20 IRENA Schulter	18:40 - 19:20 IRENA Wirbelsäule	18:40 - 19:20 IRENA Entspannung	18:40 - 19:20 IRENA Schulter	18:40 - 19:20 IRENA 2		
19:30 - 20:10 IRENA Wirbelsäule	19:30 - 20:10 IRENA Hüfte-Knie	19:30 - 20:10 IRENA Hüfte/Knie	19:30 - 20:10 IRENA Wirbelsäule	19:30 - 20:10 IRENA Schulter		