

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Uhrzeit/ Kurs	Level	Uhrzeit/ Kurs	Level	Kursraum	Level	Kursraum	Level	Kursraum	Level	Kursraum	Level
08.15 - 09.00 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2	08.45 - 09.30 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	1			08.45 - 09.30 Reha Sport Seniorengymnastik	0	07.45 - 08.30 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2		
09.15 - 10.00 Reha Sport Ganzkörpertraining	1			08.45 - 09.30 Reha Sport Ganzkörpertraining	2			08.45 - 09.30 Reha Sport Ganzkörpertraining	2		
						11.15 - 12.00 Reha Sport Seniorengymnastik	0			10.30 - 11.15 Reha Sport Ganzkörpertraining	2
15.35 - 16.20 Reha Sport Ganzkörpertraining	2			16.00 - 16.45 Reha Sport Ganzkörpertraining	1	16.00 - 16.45 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2				
16.30 - 17.15 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2	16.30 - 17.15 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2	17.10 - 17.55 Reha Sport Ganzkörpertraining	2	16.55 - 17.40 Reha Sport Ganzkörpertraining	2	16.50 - 17.35 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2		
17.25 - 18.10 Reha Sport Ganzkörpertraining	1	17.25 - 18.10 Reha Sport Ganzkörpertraining	2	18.05 - 18.50 Reha Sport Ganzkörpertraining	3	17.50 - 18.35 Reha Sport Ganzkörpertraining	1				
18.20 - 19.05 Reha Sport L2 Rücken+Wirbelsäule	2	18.20 - 19.05 Reha Sport Ganzkörpertraining	1	19.00 - 19.45 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2	18.45 - 19.30 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2				
19.15 - 20.00 Reha Sport L3 Ganzkörpertraining	3	19.15 - 20.00 Reha Sport Rücken+Wirbelsäule	2								

Intensitäts-Level Reha-Sport

Anmeldungen für den Bereich Reha-Sport erfolgen über unser Webportal:

physio-sports.premiumplaner.de

Reha Sport Level 0 = Seniorengymnastik, ohne Mattenübungen

Reha Sport Level 1 = Leichte Intensität

Reha Sport Level 2 = Mittlere Intensität

Reha Sport Level 3 = Hohe Intensität