



## Kursbeschreibung:

### Trockengymnastik

- gezieltes Beweglichkeits- und Krafttraining
- speziell für orthopädische Erkrankungen
- mit Unterstützung von Kleingeräten wie Thera-Bänder, Hanteln und Pilates-Bälle

### Wassergymnastik

- gezieltes Beweglichkeits- und Krafttraining im Wasser
- speziell für orthopädische Erkrankungen
- gelenkschonende Gymnastik

## Rezeptleistungen

### Kursplan Reha-Sport

#### Dienstag

08.30 - 09.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

09.30 - 10.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

12.00 - 12.45 Uhr  
**Wassergymnastik**

12.30 - 13.15 Uhr  
**Trockengymnastik**

14.30 - 15.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

15.30 - 16.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

16.30 - 17.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

17.30 - 18.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

18.30 - 19.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

#### Mittwoch

08.30 - 09.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

09.30 - 10.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

10.30 - 11.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

11.30 - 12.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

15.30 - 16.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

16.30 - 17.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

17.30 - 18.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

#### Donnerstag

08.30 - 09.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

09.30 - 10.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

10.30 - 11.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

13.00 - 13.45 Uhr  
**Wassergymnastik**

14.30 - 15.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

15.00 - 15.45 Uhr  
**Hockergymnastik**

15.30 - 16.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

16.00 - 16.45 Uhr  
**Trockengymnastik**

16.30 - 17.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

17.15 - 18.00 Uhr  
**Trockengymnastik**

17.30 - 18.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

18.30 - 19.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

## Kursinformation:

### Reha-Sport Trocken im Haus des Gastes

- Sportsachen und Turnmatte mitbringen (keine Umkleiden vorhanden)

### Hockergymnastik im Haus des Gastes

- auf Anfrage bei ausreichend Teilnehmern

### Reha-Sport Wasser im ALEXBAD

- Schwimmsachen und 5,00€ Pfand mitbringen
- Treffpunkt zum Kursbeginn im Schwimmbecken