

Rezeptleistungen\*

## Kursplan Reha-Sport

### Kursbeschreibung

#### Trocken-/Hockergymnastik

- gezieltes Beweglichkeits- und Krafttraining speziell für orthopädische Erkrankungen mit Unterstützung von Kleingeräten wie Thera-Bändern, Hanteln und Pilates-Bällen
- Sportsachen und Turnmatte mitbringen (keine Umkleiden vorhanden)
- Ort: Haus des Gastes

#### Wassergymnastik

- gezieltes Beweglichkeits- und Krafttraining im Wasser
- speziell für orthopädische Erkrankungen
- gelenkschonende Gymnastik
- Schwimmsachen und 5,00€ Pfand mitbringen
- Treffpunkt zum Kursbeginn im Schwimmbecken
- Ort: ALEXBAD

#### Montag

08.30 - 09.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

09.30 - 10.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

10.30 - 11.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

11.30 - 12.15 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**

14.15 - 15.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

15.00 - 15.45 Uhr  
**Hockergymnastik**

15.15 - 16.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

16.00 - 16.45 Uhr  
**Trockengymnastik**

16.15 - 17.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

17.00 - 17.45 Uhr  
**Trockengymnastik**

17.15 - 18.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

18.15 - 19.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

19.15 - 20.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

#### Dienstag

08.30 - 09.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

09.30 - 10.15 Uhr  
**Wassergymnastik**

12.00 - 12.45 Uhr  
**Wassergymnastik**

12.15 - 13.00 Uhr  
**Trockengymnastik**

14.15 - 15.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

15.15 - 16.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

16.15 - 17.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

17.15 - 18.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

18.15 - 19.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

19.15 - 20.00 Uhr  
**Wassergymnastik**

#### Bitte zum Kurs mitbringen:

**Trockengymnastik:**  
Sportbekleidung & Turnmatte  
(keine Umkleide vorhanden)

**Wassergymnastik:**  
Schwimmbekleidung & 5,00 € Pfand  
(Treffpunkt Kursbeginn im Schwimmbecken)



**Aktueller Kursplan auf unserer Website.**  
[www.therapie-alexbad.de/trainingspark/](http://www.therapie-alexbad.de/trainingspark/)

\*Teilnahme nur mit gültiger ärztlicher Verordnung und in fest zugeteilten Gruppen