

# KURSPLAN REHASPORT

Egal welche Altersgruppe – Für jeden das richtige Trainingskonzept

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00-8.45 Uhr REHASPORT		8.00-8.45 Uhr REHASPORT		8.00-8.45 Uhr REHASPORT
9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-9.45 Uhr REHASPORT		9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-9.45 Uhr REHASPORT
10.00-10.45 Uhr REHASPORT +		10.00-10.45 Uhr REHASPORT	10.00-10.45 Uhr REHASPORT	10.00-10.45 Uhr REHASPORT
		11.00-11.45 Uhr REHASPORT +		11.00-11.45 Uhr REHASPORT +
17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	
	18.00-18.45 Uhr REHASPORT		18.00-18.45 Uhr REHASPORT	18.00-18.45 Uhr REHASPORT

## WAS BRINGE ICH MIT?

- ✓ Zum ersten Trainingstermin bringen Sie bitte den genehmigten Rehasport-Antrag mit (falls uns der Antrag noch nicht vorliegt)
- ✓ Bequeme Kleidung oder Sportkleidung
- ✓ Ein Handtuch
- ✓ Etwas zum Trinken
- ✓ Saubere Schuhe/Sportschuhe

## KUR SINHALTE

- ✓ Ganzkörperkräftigung
- ✓ Mobilisationsübungen
- ✓ Haltungsschule
- ✓ Koordination
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Spiele

Rehasport: Teilnahme nur mit genehmigtem Rezept (Formular KV 56)