

REHASPORT INFORMATIONEN:

1. Die maximale Teilnehmerzahl eines Kurses beträgt **15 Personen**. Gerne setzen wir Sie auf die **Warteliste** und kontaktieren Sie, sobald ein Platz frei wird.
2. Falls Sie verhindert sein sollten, rufen Sie uns bitte, möglichst 24 Stunden vorher, unter der Nummer **07195-97 80 13** an.
3. Bei **unentschuldigtem Fehlen** werden Ihnen die regulären Kosten privat in Rechnung gestellt (so verlangt es die Krankenkasse).
4. Zu Beginn des Kurses wird die **Anwesenheit** vom Übungsleiter überprüft!
5. Was bringe ich mit?
 - ✓ Rehasport-Antrag
 - ✓ Bequeme Kleidung oder Sportkleidung
 - ✓ Handtuch
 - ✓ Getränk
 - ✓ Saubere Schuhe oder Sportschuhe

KURSPLAN REHASPORT

Sport ist die Grundlage IHRER Gesundheit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00-8.45 Uhr REHASPORT	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	10.00-10.45 Uhr REHASPORT
		11.00-11.45 Uhr REHASPORT +		11.00-11.45 Uhr REHASPORT +
				16.00-16.45 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		20.00-20.45 Uhr REHASPORT	18.00-18.45 Uhr REHASPORT

Rehasport +: Kursinhalte vorwiegend im Sitzen.

Stand Januar 2020

INHALTE DER KURSE:

- ✓ Ganzkörperkräftigung
- ✓ Mobilisationsübungen
- ✓ Rückenschule
- ✓ Koordinationstraining
- ✓ Gleichgewichtsübungen
- ✓ Spiele / Entspannung

