

# Rehasport-Kursplan

Unsere Rehasport-Kurse sind auf die Verordnung von orthopädische Krankheitsbilder ausgerichtet, eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 - 09:45 Uhr REHA-SPORT			9:00 - 9:45 Uhr REHA-SPORT
	10:00 - 10:45 Uhr REHA PLUS nur für Mitglieder			10:00 - 10:45 Uhr REHA PLUS nur für Mitglieder
17:30 - 18:15 Uhr REHA-SPORT		18:00 - 18:45 Uhr REHA-SPORT	17:30 - 18:15 Uhr REHA-SPORT	



## WAS IST REHA-SPORT?

Reha-Sport ist ein Gruppen-Gymnastik-kurs, der von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter betreut wird. Reha-Sport ist vor allem für Personen mit körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.

## WAS BEWIRKT REHA-SPORT?

Mit Reha-Sport verbessern Sie durch regelmäßiges Training folgende Bereiche:

- Kraft
- Kondition
- Beweglichkeit
- Koordination

Sie erreichen eine Verminderung Ihrer Beschwerden und steigern Ihre Lebensfreude.