Reha- und Gesundheitssport Erding e.V.

Franz-Brombach-Straße 11
85435 Erding

Fon: 08122 / 229 56 33
Fax: 08122 / 229 56 34

info@rehasport-erding.de
www.rehasport-erding.de

Kursplan

gültig ab 12.11.2018

Reha- & Gesundheitssport Erding e.V.

Mit Verordnung = alle blauen Kurse

Mit Zuzahlung (Vereinsmitgliedschaft) = gesamter Kursplan

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum
Vormittag										
08:30										
08:45										
09:00		WSG 8:30-9:30	AKK Gruppe 9:00-10:00	WSG sitzend 9:00-10:00			AKK Gruppe 9:00-10:00	WSG 9:00-10:00	AKK Gruppe 9:00-10:00	WSG (45min) 9:00-9:45
09:15						Fibromyalgie & Multiple Sklerose 9:15-10:00				
09:30		WSG 9:30-10:30								
09:45										
10:00				WSG Osteoporose 10:00-11:00	AKK Gruppe Koordination 10:00-11:00		AKK Gruppe Osteoporose 10:00-11:00	WSG Entspannung 10:00-11:00		HWS/Schulter 10:00-11:00
10:15										
10:30	AKK Gruppe 10:30-11:30									
10:45										
11:00				Gymnastik Lungensport 11:00-12:00			Gymnastik Parkinson 11:00-12:00	Gymnastik Lungensport 11:00-12:00		
11:15						WSG (45min) 11:15-12:00				WSG sitzend (45min) 11:15-12:00
11:30		WSG (45min) 11:30-12:15								
11:45										
12:00					AKK Gruppe Hüfte/Knie 12:00-13:00		AKK Gruppe 12:00-13:00		AKK Gruppe 12:00-13:00	
12:15		Osteoporose (45min) 12:15-13:00								
12:30										
12:45										
Nachmittag										
16:15										
16:30										
16:45		HWS/Schulter 16:30-17:30								
17:00					AKK Gruppe HWS 17:00-18:00					
17:15								WSG I (45min) 17:15-18:00	AKK Gruppe 17:15-18:15	
17:30										
17:45		WSG II 17:30-18:30								
18:00						WSG 18:00-19:00				
18:15				WSG Entspannung 18:00-19:00						
18:30	AKK Power Gruppe 18:30-19:30	Gymnastik Lungensport 18:30-19:30						Hüfte/Knie 18:15-19:15		WSG Fernöstlich 18:15-19:15
18:45										
19:00										
19:15								WSG (45min) 19:15-20:00		
19:30						Gymnastik Bechterew 19:30-20:30				
19:45		Pilates 19:30-20:30								
20:00										
20:15										
20:30										

WSG = Wirbelsäulengymnastik **AKK = Ausdauer-Kraft-Koordinations-Zirkel** **HWS = Halswirbelsäule**