

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

Mit **Verordnung** = alle **blauen** Kurse

Mit **Zuzahlung** (Vereinsmitgliedschaft) = gesamter Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum	AKK-Zirkelraum	Gymnastikraum

Zeit Vormittag

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30					
08:45					
09:00	WSG 8:30-9:30				WSG (45min) 9:00-9:45
09:15		WSG sitzend 9:00-10:00	Fibromyalgie & Multiple Sklerose 9:15-10:00	WSG 9:00-10:00	
09:30	WSG 9:30-10:30				
09:45		WSG Osteoporose 10:00-11:00		WSG Entspannung 10:00-11:00	HWS/Schulter 10:00-11:00
10:00		Gymnastik Lungensport 11:00-12:00			
10:15				Gymnastik Parkinson 11:00-12:00	Gymnastik Lungensport 11:00-12:00
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30	WSG (45min) 11:30-12:15		WSG (45min) 11:15-12:00		WSG sitzend (45min) 11:15-12:00
11:45					
12:00					
12:15	Osteoporose (45min) 12:15-13:00				
12:30					
12:45					

Nachmittag

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:15					
16:30					
16:45	HWS/Schulter 16:30-17:30				
17:00					
17:15					
17:30	WSG II 17:30-18:30			WSG I (45min) 17:15-18:00	
17:45					
18:00		WSG Entspannung 18:00-19:00			
18:15					
18:30	Gymnastik Lungensport 18:30-19:30		WSG 18:00-19:00	Hüfte/Knie 18:15-19:15	WSG Fernöstlich 18:15-19:15
18:45					
19:00					
19:15					
19:30				Gymnastik Bechterew 19:30-20:30	WSG (45min) 19:15-20:00
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					

WSG = Wirbelsäulengymnastik

AKK = Ausdauer-Kraft-Koordinations-Zirkel

HWS = Halswirbelsäule