

## Reha Fit | Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min. / Katja		08:30 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min. / Katja		09:45 Uhr <b>Baby Massage</b> Melanie 60 Min.
09:45 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min. / Katja	<b>in Planung: 9:15 Uhr</b> <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Rücken 60 Min.	09:45 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 45 Min. / Katja	10:00 Uhr <b>Rückbildungs-Pilates</b> 60 Min. / Amelie 10 Wochen Kurs	<b>NEU ab 14.09.</b> um 11:00 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 45 Min. / Miriam
11:00 Uhr <b>Ganzkörpertraining</b> Workout m. Kleingeräten 45 Min. / Katja	10:30 Uhr <b>Sling Fit</b> Stabilisationstraining 45 Min. / Katja	10:45 Uhr <b>Fit mit Baby</b> 60 Min. / Amelie 10 Wochen Kurs	11:00 Uhr <b>Mobi-Train</b> Faszientraining, dehnen 30 Min. / Katja	<b>NEU ab 14.09.</b> um 12:00 Uhr <b>Qigong</b> Entspannung 60 Min. / Miriam
	13:30 Uhr <b>Firmenfitness</b> 60 Min. / Katja	<b>NEU 12:00 Uhr</b> <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder 60 Min.		
<b>in Planung: 14:30 Uhr</b> <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Rücken 60 Min.	<b>NEU 14:45 Uhr</b> <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Rücken 60 Min.	13:30 Uhr <b>Firmenfitness</b> 60 Min. / Katja	12:00 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min. / Katja	<b>Start: 21.09.</b> um 15:15 Uhr <b>Body Balance Pilates®</b> 60 Min. / Amelie <b>Anfängerkurs / 10 Wochen</b>
15:45 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Rücken 60 Min. / Sophie	16:00 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Rücken 60 Min. / Amelie	15:45 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Rücken 60 Min. / Sophie	16:00 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Ganzkörper 45 Min. / Amelie	16:30 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Ganzkörper 45 Min.
17:00 Uhr <b>Sling Fit</b> Stabilisationstraining 45 Min. / Katja	17:15 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min. / Katja	17:00 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min.	17:00 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min.	17:30 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min.
18:00 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min. / Katja	18:30 Uhr <b>Intervall Workout</b> "HIIT" / Katja 30 Min.	18:15 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Mitglieder / Ganzkörper 60 Min.	18:15 Uhr <b>Faszientraining</b> mit der Rolle 45 Min. / Katja	
19:15 Uhr <b>Zumba Fitness</b> Ute Weidemann 45 Min.	<b>ab 06.11.</b>   19:15 Uhr <b>Body Balance Pilates®</b> 60 Min. / Amelie <b>Aufbaukurs / 10 Wochen</b>	<b>ab 07.11.</b>   19:30 Uhr <b>Reha-Sport-Gruppe</b> Body Fit / Mitglieder 60 Min.	<b>ab 08.11.</b>   19:15 Uhr <b>Power Bauch</b> 30 Min. Katja	

Der so genannte **Reha-Sport** nach § 44 SGB IX zählt zu den Nachsorgemaßnahmen im Anschluss an eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation.

Sein Ziel ist die langfristige Sicherung des Rehabilitationserfolges. Der Reha-Sport wird vom Arzt verordnet und wird durch die Krankenkassen genehmigt.

Danach können Sie an den Gruppen des Gesundheitssports teilnehmen. Regelfall: 50 Einheiten jeweils 45 Min. Gruppe.