

# Rehasport für den Stütz- und Bewegungsapparat

## Gruppentraining 2024



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Reha Gymnastik  
9:15 - 10:00

Rücken & Gelenke  
9:15 - 10:00

Reha Gymnastik  
9:15 - 10:00

Reha Gymnastik  
9:15 - 10:00

Rücken & Gelenke  
9:15 - 10:00

Rücken & Gelenke  
10:15 - 11:00

Schulter / Nacken  
10:15 - 11:00

Hüfte / Knie  
10:15 - 11:00

Rücken & Gelenke  
10:15 - 11:00

Reha Gymnastik  
10:15 - 11:00

Reha Gymnastik  
11:15 - 12:00

Hüfte / Knie  
11:15 - 12:00

Rücken & Dehnung  
11:15 - 12:15

Reha Gymnastik  
10:15 - 11:00

Reha Gymnastik  
11:15 - 12:00

Reha Gymnastik  
16:00 - 16:45

Reha Gymnastik  
16:00 - 16:45

Reha Gymnastik  
17:00 - 17:45

Reha Gymnastik  
17:00 - 17:45

Rücken & Gelenke  
18:00 - 18:45

Rücken & Gelenke  
17:45 - 18:30

Ganzkörper aktiv  
19:00 - 19:45

Rücken & Gelenke  
19:00 - 19:45

Reha & Pilates  
18:45 - 19:30

Reha & Pilates  
19:30 - 20:15

