

Rehasportverein

„Mein pers. Come Back e. V.“

Inhaberin: Astrid Eichler – Kolpingstraße 4 – 59955 Winterberg
 Telefon: (+49) 2983 – 972265 Telefax: (+49) 2983 – 972266
 eMail: kontakt@physio-fit-eichler.de www.physio-fit-eichler.de

Kursplan

Gültig ab 18.09.2017

Rehasportverein Telefon: 02983 – 972265

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00		8:30 - 9:15 Uhr Rehakurs		8:30 - 9:15 Uhr Rehakurs	
9:00		9:30 - 10:15 Uhr Rehakurs		9:30 - 10:15 Uhr Rehakurs	
10:00		10:30 - 11:15 Uhr Rehakurs		10:30 - 11:15 Uhr Reha - Fit	
11:00					
14:00			14:00-14:45 Uhr Wassergymnastik	14:30-15:15 Uhr Sitzgymnastik	
15:00		15:45 - 16:30 Uhr Wassergymnastik			
16:00		16:45 - 17:30 Uhr Wassergymnastik	16:00 - 16:45 Uhr Sitzgymnastik		
17:00				17:00-17:45 Uhr Rehakurs	
18:00	18:30 - 19:15 Uhr Rehakurs			18:00-18:45 Uhr Rehakurs	
19:00	19:30 - 20:15 Uhr Rehakurs			19:00-19:45 Uhr Rehakurs	

KURSBESCHREIBUNG (kurz)

Wirbelsäulengymnastik:	Sanfte Kräftigung der Rücken / Bauchmuskulatur, Koordination u. Stabilisation des gesamten Bewegungsapparat. Die Beweglichkeit aller Gelenke wird gefördert.
Sitzgymnastik:	Schulung der Koordination, Sitzgymnastik zur Kräftigung der Muskulatur, Bewegungsspiele, die Gelenke werden gelockert.
Wassergymnastik:	Körpergerechte und gelenkschonende Gymnastik im Wasser. (Hallenbad Siedlinghausen)
Reha-Fit:	Übungen im Stand und auf Gymnastikbällen für Hüft und Kniemuskel (TAP). Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur. Schulung von Gleichgewicht und Koordination.