

## Informationen zum Bereich Prävention und Nachsorge

**Wir bieten Ihnen folgende Rehasportangebote, die Sie über eine Rehasportverordnung oder auch auf privater Basis nutzen können.**

### **Therapeutisch geleitete Gymnastik (Hallenprogramm → Halle 2)**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00-17.45 Uhr	Wirbelsäule	Untere Extremitäten	Wirbelsäule	Untere Extremitäten	Wirbelsäule
17.45-18.30 Uhr	Obere Extremitäten	Wirbelsäule	Obere Extremitäten	Wirbelsäule	Wirbelsäule
18.45-19.30 Uhr	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Wirbelsäule	Obere Extremitäten
19.30-20.15 Uhr	Wirbelsäule	Obere Extremitäten	Untere Extremitäten	Wirbelsäule	-

### **Therapeutisch geleitete Gymnastik: (Raum FO.42 → Treffpunkt 2)**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00-17.45 Uhr	Wirbelsäule	-	Wirbelsäule	Hockergymnastik/ Sturzprophylaxe	-
17.45-18.30 Uhr	Untere Extremitäten	-	Wirbelsäule	Obere Extremitäten	-
18.30-19.15 Uhr	Wirbelsäule	-	Hockergymnastik/ Sturzprophylaxe	Wirbelsäule	-
19.15-20.00 Uhr	Wirbelsäule	-	Wirbelsäule	Untere Extremitäten	-

### **Therapeutisch geleitete Gymnastik: (Hallenprogramm → Halle 3)**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00-17.45 Uhr	Hockergymnastik/ Sturzprophylaxe	S-E-T	S-E-T	S-E-T	S-E-T
17.45-18.30 Uhr	Hockergymnastik/ Sturzprophylaxe	S-E-T	S-E-T (Soft)	S-E-T	S-E-T (Soft)
18.30-19.15 Uhr	S-E-T (Fit)	S-E-T	S-E-T (Soft)	S-E-T (Fit)	S-E-T (Soft)
19.15-20.00 Uhr	S-E-T (Fit)	S-E-T	-	S-E-T (Soft)	-

S-E-T = Sling-Exercise-Therapy (Effektives Ganzkörpertraining an Schlingen)

### **Therapeutisch geleitete Bewegungsbäder**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15.45-16.30 Uhr	-	-	-	-	Aquafit
16.15 – 17.00 Uhr	Aquafit	Aquafit	Aquafit	Aquafit	-
17.00-17.45 Uhr	Aquafit	Aquafit	Aquafit	Aquafit	Aquafit
17.45-18.30 Uhr	-	-	-	-	Aquafit
18.30-19.15 Uhr	-	-	-	-	Aquafit
19.15-20.00 Uhr	Aquafit	Aquafit	Aquafit	Aquafit	Aquafit
21.00-21.45 Uhr	Aquafit	Aquafit	Aquafit	Aquafit	-

Zeit	Zeit	Samstag
8.00- 8.45 Uhr	14.00- 14.45 Uhr	Aquafit
8.45- 9.30 Uhr	14.45- 15.30 Uhr	Aquafit
9.30- 10.15 Uhr	15.30- 16.15 Uhr	Aquafit
10.15-11.00 Uhr	16.15-17.00 Uhr	Aquafit

**Telefonisch können Sie uns Mo.-Fr. in der Zeit von 12.00-20.00 Uhr unter der Tel.-Nr. 0441/ 405-2870 erreichen.**

**Wir informieren und beraten Sie gerne persönlich  
Mo. bis Fr. 17.00 - 20.00 Uhr.**