



Reha-Sport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	08.30 – 09.15 Uhr Wassergymnastik	08.30 – 09.15 Uhr Wassergymnastik	09.00 – 09.45 Uhr Trockengymnastik
	09.00 – 09.45 Uhr Trockengymnastik	09.30 – 10.15 Uhr Wassergymnastik	10.00 – 10.45 Uhr Wassergymnastik
	09.30 – 10.15 Uhr Wassergymnastik	10.30 – 11.15 Uhr Wassergymnastik	11.00 – 11.45 Uhr Wassergymnastik
	10.30 – 11.15 Uhr Wassergymnastik	13.30 – 14.15 Uhr Wassergymnastik	14.00 – 14.45 Uhr Wassergymnastik
18.15 – 19.00 Uhr Trockengymnastik	17.00 – 17.45 Uhr Trockengymnastik	14.30 – 15.15 Uhr Wassergymnastik	17.00 – 17.45 Uhr Wassergymnastik
18.00 – 18.45 Uhr Wassergymnastik	18.00 – 18.45 Uhr Wassergymnastik		18.00 – 18.45 Uhr Wassergymnastik
19.00 – 19.45 Uhr Wassergymnastik			

Änderungen vorbehalten

Reha-Sport findet immer in Gruppen von maximal 15 Personen statt. Vorrangiges Ziel des Reha-Sports ist es, die Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren. Bei den Übungen fließen sportwissenschaftliche und pädagogische Aspekte ein. Genaue Informationen zum Ablauf und zu den benötigten Utensilien erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von unseren Trainern.

Folgende Reha-Sport-Kurse bieten wir an:

Trockengymnastik

ist gezieltes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining speziell auf orthopädische oder neurologische Erkrankungen zugeschnitten – auch mit Unterstützung von Kleingeräten wie Thera-Bändern, Hanteln und Pilates-Bällen.

Wassergymnastik

ist gezieltes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining im Wasser speziell auf orthopädische oder neurologische Erkrankungen zugeschnitten – auch mit Unterstützung von Kleingeräten wie Pool Noodles.

Kontakt

Trainingspark im ALEXBAD
09232 9925 – 40
trainingspark@badalexandersbad.de
www.badalexandersbad.de/alexbad