



## ANGEBOTE SPORTTHERAPIE

Ab November 2020 in der **Margon - Arena**

### MONTAG

08.15 – 09.15	Funktionsgymnastik Wirbelsäule	Halle A
09.30 – 10.30	HWS/ Schulter Gymnastik	Halle A
09.15 – 10.15	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle C
10.45 – 11.45	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Halle A
10.30 – 11.30	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle C
12.00 – 13.00	Funktionstraining/Rehasport WS	Halle A
12.00 - 13.00	Ballance nach Dr. Tanja Kühne	Halle C
13.15 – 14.15	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle A
14.30 – 15.30	Osteoporosegymnastik	Halle A
15.45 – 16.45	Osteoporose-Gymnastik	Halle A
17.45 – 18.45	Funktionsgymnastik Wirbelsäule	Halle B
19.15 – 20.15	Wirbelsäulengymnastik	Halle C

### DIENSTAG

08.00 – 09.00	HWS-/Schulter-Gymnastik	Halle A
09.15 – 10.15	Osteoporosegymnastik	Halle A
10.30 – 11.30	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle A
11.45 – 12.45	Wirbelsäulengymnastik	Halle A
12.45 - 13.45	Rehabilitationssport WS	Halle C
12.45 – 13.45	Orthopädische Hüft- Kniegymnastik	Halle A
14.00 – 15.00	Funktionsgymnastik Wirbelsäule	Halle A
15.15 – 16.15	Rehasport/Funktionstraining WS	Halle A
16.30 – 17.30	Taijiquan	Halle C
16.30 – 17.30	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle A
17.45 – 18.45	Funktionsgymnastik Wirbelsäule	Halle A
19.15 – 20.15	Mit Partner zu einem starken Rücken	Halle A

### MITTWOCH

08.45 – 09.45	Rehabilitationssport	Halle A
08:45 – 09:45	Wirbelsäulengymnastik	Halle C
10.00 – 11.00	Funktionsgymnastik Wirbelsäule	Halle A
10.00 – 11.00	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle C
12.30 – 13.30	Hockergymnastik	Halle A
12.30 - 13.30	Beckenbodentraining	Halle C
13.45 – 14.45	Rehabilitationssport/ Funktionstraining	Halle A
14.00 - 15.00	Orthopädische Hüft- Kniegymnastik	Halle B
15:15 – 16:15	Osteoporose- Hocker Gymnastik	Halle A
15.15 – 16.15	HWS/Schultergymnastik	Halle B
16.30 – 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle A

## **DONNERSTAG**

07.30 – 08.30	Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik	Halle A
08.30 – 09.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle C
08.45 – 09.45	Rehabilitationssport WS	Halle A
10.00 – 11.00	Reha/Funktionstraining Wirbelsäule	Halle A
11.00 – 12.00	Wirbelsäulengymnastik	Halle A
12.00 – 13.00	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle A
13.00 - 14.00	Ballance nach Dr. Tanja Kühne	Halle C
13.15 – 14.15	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle A
14.30 – 15.30	Herzsportnachfolgegruppe	Feld 4 / Sportplatz
14.30 – 15.30	Herzsportgruppe 1/2	Feld 3/2/Sportplatz
14.30 - 15.30	Ein Ganzkörpertraining mit Smovey	Halle A
15.45 – 16.45	Rehabilitationssport Osteoporose	Halle A
17.00 – 18.00	Wirbelsäulengymnastik	Halle A
16.45 – 17.45	HWS/Schulter Gymnastik	Halle C
18.15 – 19.15	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle C
18.15 – 19.15	Funktionstraining/Wirbelsäulengymnastik	Halle A
18.15 – 19.15	Smovey Walking und Kräftigung	Sportplatz
19.30 – 20.30	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Halle A
19.40 – 20.40	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle C

## **FREITAG**

07:30 – 08:30	Herzsportgruppe 3	Halle A / Sportplatz
07:30 - 08:30	Herzsportgruppe 4	Feld 4/ Sportplatz
08:45 – 09:45	Herzsportgruppe 5	Feld 4/ Sportplatz
08.45 – 09.45	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle A
10.00 – 11.00	Orthopädische Hüft- Kniegymnastik	Halle A
11.15 – 12.15	Hockergymnastik	Halle A
11.15 – 12.15	Spiralstabilisation der Wirbelsäule	Halle B
12.30 – 13.30	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle A
12.30 – 13.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle B

Die Kurse werden von Frau Schubert, Herrn Pechan, Herrn Ullmann (alle Diplom Sportl./Sporttherapeut), Herrn Schubert (Diplom Sportl. und Smovey Coach) Frau Kurze (Diplommedizinpädagogin), Frau Eckert (Rehabilitationssporttrainerin SBV) durchgeführt.

## **Anmeldung**

telefonisch unter

**0351/ 212 38 47**

Mittwoch

7.30 - 8.15 Uhr (auch vor Ort im Zimmer 105)

Freitag

9.45 - 10.45 Uhr (auch vor Ort im Zimmer 105)

E-Mail:

[info@ksb-gesundheitssport.de](mailto:info@ksb-gesundheitssport.de)

Internet:

[www.ksb-gesundheitssport.de](http://www.ksb-gesundheitssport.de)