

## **ANGEBOTE SPORTTHERAPIE**

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	Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule	Halle C
13:15 – 14:15	<i>*Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule</i>	<i>Halle C*</i>
13:15 – 14:15	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle A
14:30 – 15:30	Osteoporose-Gymnastik	Halle A
15:45 – 16:45	Osteoporose-Gymnastik	Halle A
17:45 – 18:45	Funktionsgymnastik Wirbelsäule	Halle B

### **DIENSTAG**

08:00 – 09:00	HWS-/Schulter-Gymnastik	Halle A
09:00 – 10:00	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle A
10:15 – 11:15	Wirbelsäulengymnastik	Halle A
11:30 – 12:30	Orthopädische Hüft- Kniegymnastik	Halle A
12:45 – 13:45	Rehabilitationssport Wirbelsäule	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
20:15 – 21:15	Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule	Halle A

### **MITTWOCH**

07:20 – 08:20	Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik	Halle A
08:30 – 09:30	Rehabilitationssport	Halle A
08:30 – 09:30	Wirbelsäulengymnastik	Halle C
09:45 – 10:45	Funktionsgymnastik Wirbelsäule	Halle A
09:45 – 10:45	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle C
12:30 – 13:30	Hockergymnastik	Halle A
12:30 – 13:30	Beckenbodentraining	Halle B
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**

08:00 – 09:00	HWS-/Schulter-Gymnastik	Halle A
09:15 – 10:15	Wirbelsäulengymnastik	Halle C
09:15 – 10:15	Reha/Funktionstraining Wirbelsäule	Halle A
10:30 – 11:30	Wirbelsäulengymnastik	Halle A
11:45 – 12:45	Seniorengymnastik	Halle A
11:45 - 12:45	<i>*Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule</i>	<i>Halle C*</i>
13:00 - 14:00	Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule	Halle C
13:00 – 14:00	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
16:45 – 17:45	HWS/Schulter Gymnastik	Halle C
17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik	Halle A
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	Medizinisches Muskelaufbautraining	Halle C
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

\*keine fortlaufenden Kurse

Die Kurse werden von Frau Schubert, B., Herrn Pechan, Herrn Ullmann, Frau Taubert (alle Diplom Sportl./Sporttherapeut), Herrn Schubert, H. (Diplom Sportl. und Smovey Coach), Frau Eckert und Frau Schubert, N. (Rehabilitationssporttrainer SBV) durchgeführt.

### **Anmeldung**

telefonisch unter

**0351/ 25085304**

Dienstag/Donnerstag

09:00 – 10:00 Uhr (auch vor Ort im Zimmer 105)

E-Mail:

info@ksb-gesundheitssport.de

Internet:

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