

Kursplan Rehasport - Teilnahme mit Rehasport-Verordnung durch einen Arzt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vereinssportzentrum							
	10.00 - 11.00 VSZ1 Krebsnachsorge						
	11.10 - 12.10 VSZ3 Functional Training						
	12.20 - 13.20 VSZ3 Functional Training	N E U 16.30 - 17.30 VSZ1 Knie- und Hüft-Sport ab 04.08.2026	17.00 - 18.00 VSZ3 Herzsport Herz-Fit				
		17.30 - 18.30 VSZ1 Ganzkörperkräftigung					
		18.40 - 19.40 VSZ5 Ganzkörperkräftigung	18.00 - 19.15 VSZ2 Ganzkörperkräftigung				
			19.15 - 20.15 VSZ2 Schulter-Nacken-Fit				
Sporthalle "Am Siegesbaum"		14.00 - 15.00 S1 Herzsport bis 100 Watt			10.20 - 11.20 S3 Knie- und Hüft-Sport		
	15.15 - 16.15 M Hockergymnastik				11.30 - 12.30 S3 Knie- und Hüft-Sport		
			17.30 - 18.30 M Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge	18.00 - 19.00 S2 Functional Training	12.40 - 13.40 S3 Knie- und Hüft-Sport		
		18.45 - 19.45 M Drums Alive®	18.45 - 19.45 M Körper in Balance	20.30 - 21.30 M Wirbelsäulengymnastik			

Stand: 16.07.2026

Sportstätten "Am Siegesbaum":
S 1-3 Hallendritzel 1-3; **M** Mehrzweckssaal;
G Gymnastikraum; **R** Roter Saal;
A Sporthalle Alte Schule, Peter-Fleischhauer-Straße