

Reha Zirkel

Der Reha Zirkel ist optimaler Einstieg in das Muskeltraining. Hierbei handelt es sich um Ganzkörpertraining, das stehend und sitzend an 16 unterschiedlichen Stationen ausgeführt wird. Alle Muskelketten werden in Bewegungsabläufen hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainiert.

Reha Fit Zirkel

Zirkel Training am Tower für Fortgeschrittene mit funktionellen Übungen zur Kräftigung und Bewegungsschulung, zur Förderung von Koordination und Ausdauer. An 14 unterschiedlichen Stationen wird liegend, stehend und sitzend trainiert.

Einweisung

Um in den Reha Zirkel einsteigen zu können, bieten wir Einführungstermine in kleinen Gruppen an, bei denen alle Stationen ausführlich erklärt werden.

Reha Sanft

Gymnastik für Wiedereinsteiger oder Menschen, die sich nur leicht belasten können. Es wird ausschließlich im Sitzen oder Stehen trainiert. Mit angepassten Übungen gelingt der Einstieg in die gezielte Bewegung.

Reha Gymnastik

Übungen mit der eigenen Muskelkraft mit dem Ziel krankheitsangepasste Bewegungen zu erlernen und zu festigen. Auch die Beweglichkeit, den Alltag zu meistern, wird gefördert. Das Training findet auf der Matte statt und kann durch Hilfsmittel wie Pezzibälle und Therabänder etc. ergänzt werden.

Reha Fit

Gymnastik für Fortgeschrittene. Der Teilnehmer wird im Bereich Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination intensiver gefördert und gefordert.

salvea rehasport

Erhalten Sie sich Ihre Flexibilität und Fitness. Unterstützen Sie Ihren Körper, mit dem richtigen Maß an Bewegung und Leistung gesund und fit zu bleiben. Fördern Sie den Genesungsprozess mit einem abgestimmten und gut begleiteten Programm. Unser vielseitiges Kursprogramm bietet Spaß und Entspannung wie auch die Motivation durch das Training in einer Gruppe.

Vereinbaren Sie einen Termin bei unserer Gesundheitsberatung, lernen Sie die Möglichkeiten kennen und lassen Sie sich bei dieser Gelegenheit ein individuelles und optimales Trainingsprogramm zusammenstellen.

Die Rehakurse können mit ärztlicher Verordnung vollständig über die Krankenkassen abgerechnet werden.

**Ihr persönlicher Beratungstermin
unter 02821 133030**

salvea
Lust auf Gesundheit



Kursplan
salvea rehasport
ab März 2023

Rehasport ab März 2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		
8.00 Reha Zirkel Anke									8.00 Reha Zirkel Anke		
		9.00 Raum 2 Reha Gym Milena	9.00 Reha Zirkel Julia		09.00 Reha Fit Zirkel Trainer*in		09.00 Reha Fit Zirkel Benedikt		9.00 Reha Zirkel Anke	9.00 Raum 1 Reha Fit Sandra	
10.00 Reha Zirkel Gaby		10.00 Raum 2 Reha Gym Julia		10.00 Raum 4 Reha Sanft Vera	10.00 Reha Zirkel Charmaine	10.00 Raum 4 Reha Sanft Gaby	10.00 Reha Zirkel Benedikt	10.00 Raum 2 Reha Gym Julia	10.00 Raum 4 Reha Sanft Charmaine	10.00 (ab 24.2) Reha Zirkel Julia	10.00 Raum 1 Reha Sanft Anke
		11.00 Raum 4 Reha Sanft Gaby		11.00 Raum 4 Reha Sanft Milena	11.00 Reha Zirkel Sandra	11.00 Raum 1 Reha Gym Gaby	11.00 Reha Zirkel Julia			11.00 Reha Zirkel Charmaine	
										12.00 Reha Zirkel Julia	
15.00 Reha Zirkel Julia											
			16.00 Reha Zirkel Anke	16.00 Raum 1 Reha Gym Benedikt		16.00 Raum 1 Reha Gym Milena		16.00 Raum 1 Reha Gym Anke			
17.00 Reha Zirkel Benedikt	17.00 Reha Fit Zirkel Sebastian					17.00 Raum 1 Reha Gym Julia	17.00 Reha Zirkel Anke	17.00 Raum 1 Reha Gym Vera			
18.00 Reha Zirkel Benedikt			18.00 Reha Zirkel Sebastian	18.00 Raum 1 Reha Gym Anke				18.00 Raum 2 Reha Gym Sebastian			
		19.00 Raum 5 Reha Gym Benedikt	19.00 Reha Fit Zirkel Anke		19.00 Reha Fit Zirkel Benedikt		19.00 Reha Fit Zirkel Anke				
		20.00 Raum 4 Reha Fit Sebastian						20.00 Raum 1 Reha Fit Anke			
Samstag		Sonntag									
10.00 Reha Fit Zirkel		10.00 Reha Fit Zirkel									
		14.00 Reha Fit Zirkel									

Bitte sagen Sie unbedingt Ihren Termin ab, falls Sie diesen nicht wahrnehmen können.
Wir können den Termin dann neu vergeben. Vielen Dank.

Zuzahlungsfrei neuer Kurs!