

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 November 2023

Rehasport ab November 2023

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
8.00 Reha Zirkel Mario												8.00 Reha Zirkel Benedikt	
		9.00 Raum 2 Reha Gym Milena	9.00 Reha Zirkel Julia			09.00 Reha Fit Zirkel Annalena			09.00 Reha Fit Zirkel Felix			9.00 Reha Zirkel Mario	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 Raum 2 Reha Gym Gaby	10.00 Reha Zirkel Charmaine	10.00 Raum 4 Reha Sanft Annalena		10.00 Reha Zirkel Benedikt	10.00 Raum 4 Reha Sanft Felix	10.00 Raum 1 Reha Gym Julia	10.00 Reha Zirkel Julia	10.00 Raum 1 Reha Sanft Nick
		11.00 Raum 4 Reha Sanft Gaby	11.00 Reha Zirkel Gaby	11.00 Raum 4 Reha Sanft Milena		11.00 Reha Zirkel Sandra		11.00 Raum 1 Reha Gym Annalena	11.00 Reha Zirkel Julia			11.00 Reha Zirkel Charmaine	
												12.00 Reha Zirkel Mario	12.00 Raum 4 Reha Sanft Milena
							13.00 Raum 4 Herz Gym Annalena						
15.00 Reha Zirkel Julia		15.00 Raum 4 Reha Beckenb. Annalena											
	16.00 Reha Fit Zirkel Felix		16.00 Reha Zirkel Benedikt		16.00 Raum 1 Reha Gym Annalena			16.00 Raum 1 Reha Gym Milena			16.00 Raum 1 Reha Gym Milena		
17.00 Reha Zirkel Nick	17.00 Reha Fit Zirkel Sebastian							17.00 Raum 4 Reha Gym Julia	17.00 Reha Zirkel Mario		17.00 Raum 1 Reha Gym Vera		
18.00 Reha Zirkel Annalena			18.00 Reha Zirkel Annalena		18.00 Raum 1 Reha Gym Felix						18.00 Raum 4 Reha Gym Sebastian		
		19.00 Raum 1 Reha Gym Annalena	19.00 Reha Fit Zirkel Sebastian			19.00 Reha Fit Zirkel Benedikt			19.00 Reha Fit Zirkel Nick				
		20.00 Raum 4 Reha Fit Nick									20.00 Raum 4 Reha Fit Sebastian		
Samstag		Sonntag											
10.00 Reha Fit Zirkel		10.00 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!