

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.

Einweisung

Um in den Reha Zirkel oder ins Zirkeltraining 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 August 2022

Rehasport ab August 2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
8.00 Uhr Reha Zirkel Anke										8.00 Uhr Raum 1 Reha Fit Anke
	9.00 Uhr Raum 4 Reha Gym Julia	9.00 Uhr Reha Zirkel Julia				09.00 Uhr Reha Zirkel Annalena			9.00 Uhr Reha Zirkel Anke	9.00 Uhr Raum 1 Reha Fit Sandra
	10.00 Uhr Raum 4 Reha Gym Julia		10.00 Uhr Raum 4 Reha Sanft Vera	10.00 Uhr Reha Zirkel Charmaine	10.00 Uhr Raum 4 Reha Sanft Annalena	10.00 Uhr Reha Zirkel Benedikt	10.00 Uhr Raum 2 Reha Gym Julia	10.00 Uhr Raum 4 Reha Sanft Annalena		10.00 Uhr Raum 2 Reha Sanft Anke
				11.00 Uhr Reha Zirkel Sandra	11.00 Uhr Raum 1 Reha Gym Annalena	11.00 Uhr Reha Zirkel Annalena			11.00 Uhr Reha Zirkel Charmaine	
									12.00 Uhr Reha Zirkel Annalena	
15.00 Uhr Reha Zirkel Julia				15.00 Uhr Reha Zirkel Benedikt						
		16.00 Uhr Reha Zirkel Anke	16.00 Uhr Raum 1 Reha Gym Annalena				16.00 Uhr Raum 1 Reha Gym Anke			
17.00 Uhr Reha Zirkel Annalena						17.00 Uhr Reha Zirkel Anke	17.00 Uhr Raum 1 Reha Gym Vera			
18.00 Uhr Reha Zirkel Annalena		18.00 Uhr Reha Zirkel Annalena	18.00 Uhr Raum 2 Reha Gym Anke				18.00 Uhr salvea reha Reha Gym Trainer			
	19.00 Uhr Raum 5 Reha Reha Gym Annalena		19.00 Uhr Raum 2 Reha Gym Anke	19.00 Uhr Reha Zirkel Anke						
	20.00 Uhr Raum 1 Reha Fit Sebastian						20.00 Uhr Raum 1 Reha Fit Anke			

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!

Trainerwechsel