

# Rehasportgruppen im Rehazentrum Pinneberg



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:15 (leicht) Osteoporose- Gymnastik	8:00 – 8:30 Wassergymnastik		07:30 - 08:00 Wassergymnastik	08:15 – 09:00 (mittel) Rückenfit
			08:00 - 08:30 Wassergymnastik	
10:00 - 10:30 Wassergymnastik	08:10 – 08:50 (fortgeschritten) Rückenfit	8:30 – 9:45 Herzsport 3	08:40 – 09:25 (mittel) Rückenfit	
10:30 - 11:00 Wassergymnastik				10:30 - 11:00 Wassergymnastik
				11:00 – 11:30 Wassergymnastik
15:15 – 16:30 Herzsport 1	15:30 – 16:15 (mittel) Gelenkschule untere Extremitäten	15:15 – 16:00 Lungensport		
16:45 - 18:00 Herzsport 2	16:15-17:00 (mittel) Gelenkschule obere Extremitäten & Halswirbelsäule		15:45 – 16:30 (mittel) Wirbel für Wirbel in Balance	15:45 – 16:30 (leicht) Wirbel für Wirbel in Balance
18:15 – 19:00 (fortgeschritten) Rückenfit	17:00 – 17:45 Koordinations- Gymnastik	16:00 – 16:45 (mittel) Rückenfit	17:00 – 17:45 (fortgeschrittene) Gelenkschule UEX & Wirbelsäulen- gymnastik	16:30 – 17:15 (mittel) Gelenkschule UEX & Wirbelsäulen- gymnastik
18:00 - 18:30 Wassergymnastik	17:45 – 18:30 (fortgeschritten) Rückenfit	17:00 – 17:45 (mittel) Rückenfit		17:15 – 18:00 Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

Die Vergabe der Gruppenplätze wird zentral geregelt!

Stand ab p. Corona / 2020

Änderungen vorbehalten