

## 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 September 2024

# Rehasport ab September 2024

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
8.00 <b>Reha Zirkel</b> Mario												8.00 <b>Reha Zirkel</b> Benedikt	
		9.00   Raum 2 <b>Reha Gym</b> Milena	9.00 <b>Reha Zirkel</b> Julia			09.00 <b>Reha Fit Zirkel</b> Annalena			09.00 <b>Reha Fit Zirkel</b> Felix			9.00 <b>Reha Zirkel</b> Mario	9.00   Raum 1 <b>Reha Fit</b> Sandra
10.00 <b>Reha Zirkel</b> Gaby		10.00   Raum 2 <b>Reha Gym</b> Julia		10.00   Raum 4 <b>Reha Sanft</b> Vera	10.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Gaby	10.00 <b>Reha Zirkel</b> Charmaine	10.00   Raum 4 <b>Reha Sanft</b> Annalena		10.00 <b>Reha Zirkel</b> Benedikt	10.00   Raum 4 <b>Reha Sanft</b> Felix	10.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Julia	10.00 <b>Reha Zirkel</b> Julia	10.00   Raum 1 <b>Reha Sanft</b> Nick
		11.00   Raum 4 <b>Reha Sanft</b> Gaby	11.00 <b>Reha Zirkel</b> Gaby	11.00   Raum 4 <b>Reha Sanft</b> Milena		11.00 <b>Reha Zirkel</b> Sandra		11.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Annalena	11.00 <b>Reha Zirkel</b> Julia			11.00 <b>Reha Zirkel</b> Charmaine	
							12.00   Raum 4 <b>Reha Sanft</b> Felix					12.00 <b>Reha Zirkel</b> Felix	12.00   Raum 4 <b>Reha Sanft</b> Milena
							13.00   Raum 4 <b>Herz Gym</b> Annalena						
		14.00   Raum 4 <b>Reha Sanft</b> Mario				14.00 <b>Reha Zirkel</b> Nick							
15.00 <b>Reha Zirkel</b> Julia		15.00   Raum 4 <b>Reha Beckenb.</b> Annalena											
	16.00 <b>Reha Fit Zirkel</b> Felix		16.00 <b>Reha Zirkel</b> Benedikt		16.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Annalena			16.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Milena				16.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Milena	
17.00 <b>Reha Zirkel</b> Nick	17.00 <b>Reha Fit Zirkel</b> Sebastian							17.00   Raum 4 <b>Reha Gym</b> Julia	17.00 <b>Reha Zirkel</b> Mario			17.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Vera	
18.00 <b>Reha Zirkel</b> Annalena			18.00 <b>Reha Zirkel</b> Felix		18.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Annalena							18.00   Raum 4 <b>Reha Gym</b> Sebastian	
		19.00   Raum 1 <b>Reha Gym</b> Annalena	19.00 <b>Reha Fit Zirkel</b> Sebastian			19.00 <b>Reha Fit Zirkel</b> Benedikt			19.00 <b>Reha Fit Zirkel</b> Nick				
	20.00 <b>Reha Fit Zirkel</b> Nick										20.00   Raum 4 <b>Reha Gym</b> Sebastian		
Samstag		Sonntag											
		10.00 <b>Reha Fit Zirkel</b>											

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!