

KURSPLAN

gültig ab 1. Mai 2017



**VITAL
FITNESS**



**Reha
Sportverein**
Hohe Börde

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

9.00 Uhr Rückenfit Trainerin Isabel	10.00 Uhr Faszientraining Trainerin Sandra	9.30 Uhr Pilates Trainerin Sabine		09.00 Uhr Zumba Gold Trainerin Dörte
9.30 Uhr Flexx Trainerin Isabel	12.30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	10.30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	10.00 Uhr Cycling Well Trainerin Sabine	
	13.30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	11.30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	11.00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	11.00 Uhr Rehasport § 44 (K) Trainerin Sabine
15.00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine			12.00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	
17.00 Uhr Zumba Basics Trainerin Dörte	17.00 Uhr Rückenfit (30 min) Trainerin Sandra	17.00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	17.00 Uhr Bodyforming Trainerin Anne	16.30 Uhr Fazientraining (Rolle) Trainerin Sandra
17.30 Uhr Fatburner - Workout Trainerin Dörte	17.30 Uhr Bauchfit (20 min) Trainerin Sandra	18.00 Uhr Zumba Trainerin Dörte	18.00 Uhr Indoor Cycling (Einst.) Tr. Dietmar/ Thorsten	
18.30 Uhr YOGA Trainerin Sabine	18.00 Uhr maxxF (30 min) Trainerin Anne	19.00 Uhr Bauch Trainerin Dörte	19.00 Uhr Functional Fit Trainerin Isabel	18.30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Elke
20.00 Uhr Rehasport § 44 (K) Trainerin Sabine	19.00 Uhr Fatburner - Cycling Tr. Dietmar/ Thorsten	19.30 Uhr Faszientraining Trainerin Sandra	19.40 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sandra	

- Ausdauertraining
 - Kombination aus Herz-, Muskel & Herzkreislauftraining
 - maxxF, Functional und Bauch
 - Sanftes Muskeltraining, Dehnung, Entspannung, Rückenspezifische Kurse
 - Reha-Sport nach § 44
- *** Reha-Sport nach § 44 Bluthochdruck und / oder Diabetes (innere Medizin)

PRIMÄR- PRÄVENTIONSKURS

Der Primärpräventionskurs Rückenschule nach § 20 umfasst 10 Trainingseinheiten in der Gruppe. Für die Teilnahme am Kurs ist eine Vorauszahlung und Anmeldung notwendig. Die Teilnahmegebühren werden von den gesetzlichen Kassen bis zu 100% erstattet.

REHASPORT

Am Reha-Sport nach § 44 können nur Personen teilnehmen, welche sich mit einer Rehabilitätsverordnung angemeldet haben. Diese Verordnung berechtigt die Person insgesamt 50 mal, in einem Zeitraum von 18 Monaten an einem Reha-Sport Kurs nach § 44 teilzunehmen. Voraussetzung für den Start von Gruppenfitnesskursen und Reha-Sport nach § 44 ist eine Mindestteilnehmerzahl von 4. Die Kosten für diesen Kurs trägt die Krankenkasse bzw. der Renterversicherer.