

KURSPLAN

gültig ab 5. September 2017



**VITAL
FITNESS**



Reha
Sportverein
Hohe Börde

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 Uhr Rückenfit - Flexx Trainerin Isabel / Anne	10.00 Uhr Faszientraining Trainerin Sandra	9.30 Uhr Pilates Trainerin Sabine		09.00 Uhr Fit ins Wochenende Trainerin Jule
	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	10.00 Uhr Rehasport § 44 (K) Trainerin Sabine
15.00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine			12.00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	
	17.00 Uhr Rückenfit (30 min) Trainerin Sandra	17.00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine		
17.30 Uhr Fatburner - Workout Trainerin Jule / Dörte	17.30 Uhr Bauchfit (15 min) Trainerin Sandra / Anne	18.00 Uhr Functional (Intervall) Trainerin Anne	17.30 Uhr Hantelpower Trainer Thorsten	
18.30 Uhr YOGA Trainerin Sabine	18.00 Uhr Multiworkout Trainerin Anne	19.00 Uhr Bauch (20 min) Trainerin Anne / Sandra	18.30 Uhr Indoor - Cycling Tr. Dietmar/ Thorsten	18.30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Elke
20.00 Uhr Rehasport § 44 (K) Trainerin Sabine	19.00 Uhr Indoor - Cycling Tr. Dietmar/ Thorsten	19.30 Uhr Faszientraining Trainerin Sandra	19.30 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.