

Kursplan im Rehazentrum Wiesbaden Rheingau ab November 2017



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00		Fit in den Tag		Fit in den Tag	
10:00		Pilates + ABO Gruppe Zirkel	Seniorengymnastik	Wirbelsäulengymnastik + ABO Gruppe Zirkel	Bauch-Beine-Po + ABO Gruppe Zirkel
11:00	REHA-Gruppen ₁	REHA-Gruppen ₁		REHA-Gruppen ₁	<u>11:30 Uhr</u> REHA Gesundheits- seminare ₁
12:00			Entspannung mit Igelball		
17:00			ABO Gruppe Zirkel		
18:00	Wirbelsäulengymnastik (Pilates) + ABO Gruppe Zirkel	MIX	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik (Faszien/Black Roll)	
19:00				MIX <u>Kurs endet zum 31.12.17</u>	

₁ Nur für Patienten der AMR/ AHB
Änderungen vorbehalten