

Kursplan ab Juli 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30	08:15 - 09:00 Rehasport	08:15 - 09:00 Rehasport			08:15 - 09:00 Rehasport		
09:00	9:05 - 09:55 bodyART	09:05 - 10:05 Engpassdehnung	09:15 - 10:00 Rehasport		9:05 - 10:10 Funktionelles Zirkeltraining		
09:30							
10:00	10:00 - 10:55 Engpassdehnung		10:00 - 10:45 Rehasport		10:15 - 11:10 Workout		10:00 - 10:55 Workout - Zirkel
10:30		10:10 - 11:40 Yoga	10:50 - 11:45 Pilates				11:00 - 11:30 Faszientraining
11:00	11:00 - 11:45 Rehasport						
11:30	11:30 - 13:00 Sekundärprävention Rücken (AOK)	11:45 - 12:30 Rehasport					
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	13:30 - 14:30 Gesundheitskurs KK+JC						
14:00							
14:30							
15:00			15:00 - 15:45 Rehasport		14:45 - 15:30 Rehasport		
15:30		15:15 - 16:00 Rehasport	15:45 - 16:30 Rehasport		15:30 - 16:15 Rehasport		
16:00		16:00 - 16:45 Rehasport			16:15 - 17:00 Rehasport		
16:30							
17:00	17:00 - 17:25 Power Bauch	16:50 - 17:40 Engpassdehnung	17:05 - 17:55 bodyART	17:00 - 17:55 Engpassdehnung	17:00 - 17:55 Zumba		
17:30	17:30 - 18:25 Pilates	17:45 - 18:25 TRX Fitnesszirkel					
18:00			18:00 - 19:10 FaYo Faszienyoga	18:00 - 18:55 TRX Fitnesszirkel+Bauch	18:00 - 18:55 Power Bars		
18:30	18:30 - 19:25 Wirbelsäulengymnastik	18:30 - 19:25 Step - Aerobic					
19:00			19:15 - 20:10 deepWork	19:00 - 20:30 Sek.-Präv. Rücken (AOK)	19:00 - 19:45 Rehasport		
19:30	19:30 - 20:15 Rehasport	19:30 - 20:15 Rehasport			19:45 - 20:30 Rehasport		
20:00	20:15 - 21:00 Rehasport	20:15 - 21:00 Rehasport	20:15 - 20:45 Faszientraining				
20:30							
21:00							
21:30							

Aktiv Oase
Gesundheitsstudio Eilenburg
 Kranoldstraße 26, 04838 Eilenburg

Reha: Gesundheitssport nach § 44 SGB auf Verordnung vom Arzt

AOK: Sekundärprävention nach § 43 SGB auf Verordnung vom Arzt - bitte separate Infos beachten

