

# Rehasport – Kursplan TOP Team Oberstenfeld (Stand Dezember 2021)

**Neuer Kursplan – Plätze frei – Keine Wartezeit**

Vom Arzt verordnet, von der Krankenkasse bezahlt!

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch                                      | Donnerstag  | Freitag   |
|--|--|---|---|---|
| <u>Rehasport Basic</u><br>08:00 Uhr (45 min)                             |  |   |   | <u>Rehasport Basic</u><br>08:30 Uhr (45 min)              |
| <u>Rehasport Golden Agers</u><br>10:00 Uhr (60 min)                      | <u>Rehasport Basic</u><br>10:00 Uhr (45 min)       | <u>Rehasport Basic</u><br>11:30 Uhr (45 min)  | <u>Rehasport Basic</u><br>10:00 Uhr (45 min)            | <u>Rehasport Gesunder Rücken</u><br>09:30 Uhr (60 min)    |
|  |  |   | <u>Rehasport Aufbau</u><br>11:00 Uhr (60 min)           | <u>Rehasport Beginner</u><br>10:45 Uhr (45 min)           |
|  | <u>Rehasport Beginner</u><br>14:00 Uhr (45 min)    |   | <u>Rehasport Beginner</u><br>14:00 Uhr (45 min)         |   |
| <u>Rehasport Basic</u><br>15:00 Uhr (45 min)                             | <u>Rehasport Aufbau</u><br>15:00 Uhr (60 min)      | <u>Rehasport Basic</u><br>15:15 Uhr (45 min)  | <u>Rehasport Aufbau</u><br>15:00 Uhr (60 min)           | <u>Rehasport LD</u><br>14:00 Uhr (60 min)                 |
| <u>Rehasport Basic</u><br>16:00 Uhr (45 min)                             | <u>Rehasport Faszienkurs</u><br>16:15 Uhr (60 min) | <u>Rehasport Basic</u><br>16:15 Uhr (45 min)  | <u>Rehasport Knie &amp; Hüfte</u><br>16:15 Uhr (60 min) | <u>Rehasport HWS &amp; Schulter</u><br>15:00 Uhr (60 min) |
| <u>Rehasport Gesunder Rücken/ LWS/ Beckenboden</u><br>17:00 Uhr (60 min) | <u>Rehasport Aufbau</u><br>17:30 Uhr (60 min)      | <u>Rehasport Aufbau</u><br>17:15 Uhr (60 min) | <u>Rehasport Aufbau</u><br>17:30 Uhr (60 min)           | <u>Rehasport Outdoor</u><br>16:30 Uhr (60 min)            |
| <u>Rehasport Basic</u><br>18:15 Uhr (45 min)                             | <u>Rehasport TOP Fit</u><br>18:45 Uhr (60 min)     | <u>Rehasport Basic</u><br>18:30 Uhr (45 min)  | <u>Rehasport TOP Fit</u><br>18:45 Uhr (60 min)          |   |
|  |  | <u>Rehasport Aufbau</u><br>19:30 Uhr (60 min) |   |   |

Sie erreichen uns telefonisch unter **07062 / 976 04 04** oder per E-Mail unter [rehasport@top-team.info](mailto:rehasport@top-team.info) Ansprechpartner: **Marc Baldauf/ Wolfgang Kieser**

Weitere Informationen und Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage [www.top-team.info](http://www.top-team.info).