

REHA - Kursplan ab 12/2017 in der SPORTOASE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			9.15 – 10.00 Uhr Warmwassertherapie bei schmerzhafter Bewegungs- einschränkung	
			10.00 – 10.45 Uhr Warmwassertherapie für Fuß, Knie & Hüfte	
		10.45 – 11.30 Uhr Warmwassertherapie bei Rückenproblemen		
	11.30 – 12.15 Uhr sanfte Gymnastik bei schmerzhafter Bewegungs- einschränkung	11.45 – 12.30 Uhr Mobilisation & achsengerechte Kräftigung für Fuß, Knie & Hüfte		
	12.15 – 13.00 Uhr Rund um den Rücken			
		16.30 – 17.15 Uhr sanfte Gymnastik bei schmerzhafter Bewegungs- einschränkung ab 06.12.17		
		17.15 – 18.00 Uhr Rund um den Rücken ab 06.12.2017		

Sport Oase
Niederstrasse 62-64
47829 Krefeld
02151/4 24 23

REHA - Kursplan ab 12/2017 in der SPORTOASE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			9.15 – 10.00 Uhr Warmwassertherapie bei schmerzhafter Bewegungs- einschränkung	
			10.00 – 10.45 Uhr Warmwassertherapie für Fuß, Knie & Hüfte	
		10.45 – 11.30 Uhr Warmwassertherapie bei Rückenproblemen		
	11.30 – 12.15 Uhr sanfte Gymnastik bei schmerzhafter Bewegungs- einschränkung	11.45 – 12.30 Uhr Mobilisation & achsengerechte Kräftigung für Fuß, Knie & Hüfte		
	12.15 – 13.00 Uhr Rund um den Rücken			
		16.30 – 17.15 Uhr sanfte Gymnastik bei schmerzhafter Bewegungs- einschränkung ab 06.12.17		
		17.15 – 18.00 Uhr Rund um den Rücken ab 06.12.2017		

Sport Oase
Niederstrasse 62-64
47829 Krefeld
02151/4 24 23