



# Rehasport Kursplan ( WSBZ und HSC, gültig ab Juli 2024)

Waidallee 2/1 · Weinheim · Telefon: 06201/999522 · E-Mail: rehasport@tsg-weinheim.de · www.tsg-weinheim.de

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
WSBZ		WSBZ		WSBZ		WSBZ		WSBZ	
Rückentraining 8:30-9:15 Uhr		Rückentraining (HWS) 9:00-9:45 Uhr		Sturzprophylaxe 14:50-15:35 Uhr		Rückentraining 8:30-9:15 Uhr		Rückentraining 8:30-9:15 Uhr	
Rückentraining 9:25-10:10 Uhr		Rückentraining 9:55-10:40 Uhr		Rückentraining 15:45-16:30 Uhr		KKB 9:25-10:10 Uhr		Rückentraining 9:25-10:10 Uhr	
Hüft-/ Kniegruppe 10:20-11:05 Uhr		Rückentraining 10:50-11:35 Uhr		Sport nach Krebs 16:40-17:25 Uhr		Rückentraining 17:30-18:15 Uhr		Hüft-/ Kniegruppe 10:20-11:05 Uhr	
Hüft-/ Kniegruppe 11:15-12:00 Uhr		KKB 15:15-16:00 Uhr		Sport nach Krebs (Frauen) 18:00-18:45 Uhr		Rückentraining 18:25-19:10 Uhr		Hüft-/ Kniegruppe 11:15-12:00 Uhr	
Rückentraining 18:00-18:45 Uhr		HWS/Schulter-Nacken 16:10-16:55 Uhr							
Rückentraining 18:55-19:40 Uhr		HWS/Schulter-Nacken 17:00-17:45 Uhr							
		Rückentraining intensiv 17:45-18:30 Uhr							
HSC		HSC		HSC		HSC		KISS	
Asthma/Atemwege 9:00-9:45 Uhr		KKB + Cycling 9:00-9:45 Uhr		Outdoor Fitness 8:05-8:55 Uhr		Asthma/Atemwege 9:00-9:45 Uhr		KKB 9:00-9:45 Uhr	
Knie-/ Hüftschule 10:00-10:45 Uhr		Osteoporose 9:00-9:45 Uhr		Nordic Walking Technik 9:05-9:55 Uhr		Knie-/ Hüftschule 10:00-10:45 Uhr			
KKB + Cycling 11:05-11:50 Uhr		KKB/ Smovey 10:10-10:55 Uhr		Rückentraining 18:10-18:55 Uhr		Reha-Rücken 18:10-18:55 Uhr			
Herzsport 12:00-13:00 Uhr		Sport nach Krebs (Frauen) 17:05-17:50 Uhr		Rückentraining 19:05-19:50 Uhr		Reha-Rücken 19:00-19:45 Uhr			
Stuhlgymnastik 13:15-14:00 Uhr		Herzsport Übungsgruppe 17:45-18:45 Uhr				S Schulungsraum (HSC, 1. OG)		BB Baumbank (Eingang HSC)	
Stuhlgymnastik 14:00-14:45 Uhr		Herzsport Trainingsgruppe 18:00-19:00 Uhr				R2 Raum 2 (HSC, 2. OG)		WSBZ Mannheimer Str. 11, Raum 3 (1. UG, Höhe Hallenbadeingang)	
						H2 Halle 2 (HSC, EG)		KiSS KiSS-Gebäude (Weststraße 27)	
						H4 Halle 4 (HSC, EG)			
						IC Indoor Cycling (HSC, 2. OG)			
Sport nach Krebs 16:10-16:55 Uhr						Alle Reha-Kurse sind nach Rücksprache auch für HSC-Mitglieder ohne Verordnung nutzbar.			

Die Reha-Beratung erfolgt telefonisch unter Telefon: 06201/999522.