



Rehasport Kursplan (WSBZ und HSC, gültig ab Oktober 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 Baumentbank (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.