



**Schneller  
gesund,  
schneller fit.**

Es ist unbestritten, dass Sport dabei helfen kann, die Regeneration zu unterstützen. Rehabilitationssport wird vom Arzt verordnet und von den Kassen bezahlt. In der Regel werden 50 Einheiten mit je 45 Minuten veranschlagt, die über einen Zeitraum von 18 Monaten wahrgenommen werden.

In Gruppen findet dann Wirbelsäulen-, Entspannungs- und Funktionsgymnastik statt.

Dein perfekter Einstieg in deinen Reha-Sport!

Bitte vereinbare telefonisch unter :  
0461 – 160420 einen persönlichen Termin  
zum Vorgespräch.



# REHASPORT Kursplan

**Montag**  
Raum II

**Dienstag**  
Raum I & II

**Mittwoch**  
Raum II

**Donnerstag**  
Raum II

**Freitag**  
Raum II

|                      |                                       |                      |                      |                      |
|----------------------|---------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>9.15 - 10.00</b>  | <b>Raum I</b><br><b>9.15 - 10.00</b>  | <b>8.15 - 9.00</b>   | <b>9.15 - 10.00</b>  | <b>8.30- 9.15</b>    |
| <b>10.15 - 11.00</b> | <b>Raum I</b><br><b>10.15 - 11.00</b> | <b>9.15 - 10.00</b>  | <b>10.30 - 11.15</b> |                      |
| <b>11.15 - 12.00</b> |                                       | <b>10.15 - 11.00</b> |                      |                      |
|                      |                                       |                      |                      | <b>14.30 - 15.15</b> |
| <b>16.30 - 17.15</b> | <b>17.15 - 18.00</b>                  |                      |                      | <b>15.30 - 16.15</b> |
| <b>17.30 - 18.15</b> | <b>18.15 - 19.00</b>                  |                      |                      |                      |

Ganz einfach online unter: [www.foerde-fitness.de](http://www.foerde-fitness.de)  
für deinen Rehasport-Kurs deiner Wahl anmelden.

gültig ab Oktober 2025