

*In Bewegung bleiben  
bei Musik & Spaß*



## *Aktuelles Kurs-Programm*

**Gesundheits- und Rehabilitationssport  
Stephan Ertel**

**Bahnhofsstraße 11, 04564 Böhlen  
Telefon 03 42 06/ 7 57 06  
Mail: [petra\\_ertel@web.de](mailto:petra_ertel@web.de)**

**Handballverein Böhlen e. V.  
[www.handballverein-boehlen.de](http://www.handballverein-boehlen.de)**

**Bei Fragen,  
bitte ich um Terminvereinbarung.**

**Stand: 01.07.2024**

<b>Montag</b>
<b>Reha-Sport I</b> von 08.30 bis 09.15 Uhr
<b>Reha-Sport S 1 (Sitzgruppe)*</b> von 10.00 bis 10.45 Uhr
<b>Reha-Sport 1</b> von 13.30 bis 14.15 Uhr
<b>Reha-Sport II</b> von 14.45 bis 15.30 Uhr
<b>Dienstag</b>
<b>Qi Gong</b> von 08.30 bis 09.30 Uhr
<b>Reha-Sport S 2 (Sitzgruppe)*</b> von 10.00 bis 10.45 Uhr
<b>Reha-Sport III</b> von 17.00 bis 17.45 Uhr
<b>Reha-Sport IV</b> Von 18.30 bis 19.15 Uhr
<b>Aerobic - Mix 1</b> von 19.45 bis 20.45 Uhr

Teilnahme am Training ist möglich:

- 1) Rehabilitationssport (gültiges Rezept)
- 2) Prävention (Besuchung durch die KK möglich, gem. gesetzlichen Vorgaben)
- 3) Selbstzahler

Trainingsprogramm:

1. Stunde im Monat: Wirbel um den Wirbel
2. Stunde im Monat: Bauch, Beine & Po
- 3., 4. ggf. 5. Stunde im Monat: Individuell (Faszientraining, Stationstraining, Herz-Kreislauftraining, Haltungs- und Ganzkörpertraining, Stressbewältigung/Entspannung)

\*Training im Sitzen, Laufen und Stehen  
(Sturzprophylaxe und Alltagsbewältigung)

<b>Mittwoch</b>
<b>Reha-Sport 2</b> von 08.00 bis 08.45 Uhr
<b>Reha-Sport 3</b> Von 09.15 bis 10.00 Uhr
<b>Reha-Sport 4</b> von 10.45 bis 11.30 Uhr
<b>Reha-Sport Männer 2</b> von 14.45 bis 15.30 Uhr
<b>Reha-Sport 5</b> von 16.15 bis 17.00 Uhr
<b>Aerobic - Mix 2</b> von 18.30 bis 19.30 Uhr
<b>Donnerstag</b>
<b>Reha-Sport 6</b> von 08.30 bis 09.15 Uhr
<b>Reha-Sport S 3 (Sitzgruppe)*</b> von 10.00 bis 10.45 Uhr
<b>Reha-Sport Männer 1</b> von 17.30 bis 18.15 Uhr
<b>Reha-Sport V</b> Von 18.45 bis 19.30 Uhr
<b>Tai Chi Chuan</b> von 20.00 bis 21.00 Uhr

**Online Training  
Nach Vereinbarung möglich**  
Änderungen möglich!