

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
WSBZ	HSC	WSBZ	HSC	WSBZ	HSC	WSBZ	HSC	WSBZ	HSC
8:30-9:15 Uhr Rückentraining						8:30-9:15 Uhr Rückentraining		8:15-9:00 Uhr Rückentraining	
9:35-10:20 Uhr Rückentraining	9:00-9:45 Uhr H2 Asthma/ Atemwege	9:00-9:45 Uhr Rückentraining (HWS)	9:00-9:45 Uhr IC + R2 KKB + Cycling			9:35-10:20 Uhr KKB		9:20-10:05 Uhr Rückentraining	9:00-9:45 Uhr IC + R2 KKB + Cycling
10:40-11:25 Uhr Hüft-/ Kniegruppe	10:05-10:50 Uhr H2 Knie-/ Hüftschule	10:05-10:50 Uhr Rückentraining	9:00-9:45 Uhr H3 Osteoporose				10:00-10:45 Uhr H2 Knie-/ Hüftschule	10:25-11:10 Uhr Hüft-/ Kniegruppe	9:45-10:30 Uhr KISS Reha-Pilates
11:45-12:30 Uhr Hüft-/ Kniegruppe	11:45-12:30 Uhr IC + R2 KKB + Cycling	11:10-11:55 Uhr Rückentraining	10:05-11:30 Uhr Stadion Nordic Walking					11:30-12:15 Uhr Hüft-/ Kniegruppe	
			10:20-11:05 Uhr H2 KKB/Smovey						
15:45-16:30 Uhr Stuhlgymnastik		15:15-16:00 Uhr KKB		15:45-16:30 Uhr Rückentraining				15:00-15:45 Uhr Osteoporose	
16:50-17:35 Uhr Stuhlgymnastik		16:20-17:05 Uhr HWS-Schulter/ Nacken		16:50-17:35 Uhr Sport nach Krebs					
			17:05-17:50 Uhr H4 Sport nach Krebs		17:30-18:15 Uhr H2 Rücken- training	17:30-18:15 Uhr Rückentraining		Stadion Sepp-Herberger-Stadion Whm. R2 Raum 2 (HSC, 2. OG) H2 Halle 2 (HSC, EG) H4 Halle 4 (HSC, EG) IC Indoor Cycling (HSC, 2. OG)	
18:00-18:45 Uhr Rückentraining			17:45-18:45 Uhr H2 Herzsport Übungsgruppe	18:00-18:45 Uhr Sport nach Krebs	18:35-19:20 Uhr H2 Rücken- training	18:35-19:20 Uhr Rückentraining	18:15-19:00 Uhr R2 Reha- Rücken	WSBZ WSBZ (Mannheimer Str. 11, Raum 2 (2. OG)) KiSS KiSS-Gebäude (Weststraße 27)	
19:05-19:50 Uhr Rückentraining			18:00-19:00 Uhr H3 Herzsport Trainingsgruppe				19:20-20:05 Uhr R2 Wirbelsäu- len-Gym	Alle Reha-Kurse sind nach Rücksprache auch für HSC-Mitglieder ohne Verord- nung nutzbar.	

Die Reha-Sprechstunde entfällt bis auf Weiteres. Beratungen erfolgen telefonisch unter Telefon: 06201/999522. Neuanmeldungen sind nicht möglich.