



Rehasport Kursplan (WSBZ und HSC, gültig ab Juli 2026)

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		Rückentraining 15:45-16:30 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		Sport nach Krebs 16:40-17:25 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 (Frauen) 18:00-18:45 Uhr	Zirkel, Kraft & Gleichgewicht 10:20-11:05 Uhr ab 24. Sept.		Hüft-/ Kniegruppe 10:20-11:05 Uhr	
Hüft-/ Kniegruppe 11:15-12:00 Uhr	KKB 15:15-16:00 Uhr			Rückentraining 17:30-18:15 Uhr		Hüft-/ Kniegruppe 11:15-12:00 Uhr	
Rückentraining 18:00-18:45 Uhr	HWS/Schulter-Nacken 16:10-16:55 Uhr			Rückentraining 18:25-19:10 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 H2	KKB + Cycling 9:00-9:45 Uhr IC		Koordination & Kraft im Sitzen 13:00-13:45 Uhr H2	Starke Mitte/Kraftvoller Atem 9:00-9:45 Uhr H2		KKB 9:00-9:45 Uhr KiSS	
Knie-/ Hüftschule 10:00-10:45 Uhr H2	Osteoporose 9:00-9:45 Uhr H3		Rückentraining 18:10-18:55 Uhr H2	Knie-/ Hüftschule 10:00-10:45 Uhr H2			
KKB + Cycling 11:05-11:50 Uhr IC	KKB/ Smovey 10:10-10:55 Uhr H2		Rückentraining 19:05-19:50 Uhr H2	Reha-Rücken 18:10-18:55 Uhr H4			
Herzsport I 12:00-13:00 Uhr H2	Sport nach Krebs (Frauen) 17:00-17:50 Uhr R1			Reha-Rücken 19:00-19:45 Uhr H4			
Herzsport II 12:00-13:00 Uhr IC	Herzsport Übungsgruppe 17:45-18:45 Uhr S						
Stuhlgymnastik 13:15-14:00 Uhr H2	Herzsport Trainingsgruppe 18:00-19:00 Uhr S			S Schulungsraum (HSC, 1. OG)	BB Baumelbank (Eingang HSC)		
Stuhlgymnastik 14:00-14:45 Uhr H2				R2 Raum 2 (HSC, 2. OG)	WSBZ Mannheimer Str. 11, Raum 3 (1. UG, Höhe Hallenbadeingang)		
Sport nach Krebs 15:10-15:55 Uhr R2				H2 Halle 2 (HSC, EG)	KiSS KiSS-Gebäude (Weststraße 27)		
Sport nach Krebs 16:10-16:55 Uhr R2				H4 Halle 4 (HSC, EG)			
				IC Indoor Cycling (HSC, 2. OG)			
				Alle Reha-Kurse sind nach Rücksprache auch für HSC-Mitglieder ohne Verordnung nutzbar.			

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