

# Kursplan im Therapiezentrum LEVIN

(ab 11.05.22)



REHA-Sport "Orthopädie"					
Wochentag	Kurs-Nr.	Uhrzeit		Ort	Kursleiter
		von	bis		
Montag	Mo1	08:00	08:45	Rehahalle Kornspeicher	Heike
Montag	Mo2	09:30	10:15	Rehahalle Kornspeicher	Silva
Montag	Mo7	14:30	15:15	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Montag	Mo8	16:00	16:45	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Montag	Mo9	17:30	18:15	Rehahalle Kornspeicher	Kathrin
Dienstag	Di1	8:00	8:45	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Dienstag	Di2	9:30	10:15	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Dienstag	Di3	11:00	11:45	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Dienstag	Di4	13:00	13:45	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Dienstag	Di5	14:30	15:15	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Dienstag	Di6	17:30	18:15	Rehahalle Kornspeicher	Silva
Mittwoch	Mi1	14:30	15:15	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Mittwoch	Mi4	16:00	16:45	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Mittwoch	Mi5	17:30	18:15	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Donnerstag	Do3	09:30	10:15	TZ Levin	Daniela
Donnerstag	Do2	11:00	11:45	TZ Levin	Daniela
Donnerstag	Do4	17:30	18:15	Rehahalle Kornspeicher	Olga
Freitag	Fr1	8:00	8:45	Rehahalle Kornspeicher	Daniela
Freitag	Fr3	11:00	11:45	TZ Levin	Daniela
Freitag	Fr4	12:30	13:15	TZ Levin	Daniela

YOGA					
Wochentag	Kurs-Nr.	Uhrzeit		Ort	Kursleiter
		von	bis		
Montag	Yo3	9:30	11:00	TZ Levin (*)	Heike
Dienstag	Yo4	17:15	18:45	TZ Levin	Heike
Donnerstag	Yo5	17:15	18:45	TZ Levin	Heike

(\*) Yoga für Senioren

# Kursplan im Therapiezentrum LEVIN

(ab 11.05.22)



PILATES					
Wochentag	Kurs-Nr.	Uhrzeit		Ort	Kursleiter
		von	bis		
Montag	Pi1	14:30	15:30	TZ Levin	Daniela
Montag	Pi7	17:30	18:30	TZ Levin	Daniela
Mittwoch	Pi8	19:00	20:00	TZ Levin	Daniela
Freitag	Pi2	9:30	10:30	TZ Levin	Daniela

KOMBI-Kurs "Bauch-Beine-Po / Wirbelsäule"					
Wochentag	Kurs-Nr.	Uhrzeit		Ort	Kursleiter
		von	bis		
Dienstag	Di10	19:00	20:00	Kornspeicher	Heike

GERÄTEZIRKEL - therapeutisch geführt + geleitet					
Wochentag	Kurs-Nr.	Uhrzeit		Ort	Kursleiter
		von	bis		
Dienstag	Gz2	13:00	14:00	TZ Levin	Daniela
Mittwoch	Gz1	9:00	10:00	TZ Levin (*)	Janet

(\*) speziell für Senioren

Deep Work (NEU)					
Wochentag	Kurs-Nr.	Uhrzeit		Ort	Kursleiter
		von	bis		
Montag	DP1	19:00	20:00	Rehahalle Kornspeicher	Daniela

## Was ist eigentlich Deep WORK?

Wir führen mit Dir in einer Gruppe ein funktionelles und athletisches Training auf einer Freestyle-Fläche durch, welches unser Adrenalin explodieren lässt und dabei richtig Spaß macht. Nach Mobility Übungen mit einem anspruchsvollem Warmup folgen intensive Intervall-Phasen inkl. Kräfteinheiten. Nach den Powereinheiten klingt das Training mit Körperwahrnehmungsübungen zum Cool-down und Relaxen aus.