REHABILITATIONSSPORT
IN DER AUSZEIT

INFORMATIONEN zum REHA-SPORT

- Vor Beginn des Reha-Sports ist einer gültige Reha-Sport-Verordnung (Formular 56, ausgestellt vom Facharzt, oder Formular G850 der Dt. Rentenversicherung) vorzulegen.
- Bei einer gültigen Reha-Sport-Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse 100% der Kosten.
- Eine regelmäßige Teilnahme an den Reha-Sport-Kursen ist dafür Voraussetzung.
- Unsere Reha-Sport-Trainer sind alle durch Trainer-Lizenzen berechtigt, Rehabilitationssport durchzuführen.
- Ihre Reha-Sport-Verordnung endet, wenn die verordnete Anzahl an Übungseinheiten verbraucht sind oder Ihre Reha-Sport-Verordnung abgelaufen ist.
- Für den Besuch der Reha-Sport-Kurse benötigen Sie Sportbekleidung, saubere Turnschuhe und ein Handtuch zum Unterlegen.

HINWEISE ZU DEN KURSEN

- Wir bitten Sie, sich rechtzeitig zu Ihrem Lieblingskurs anzumelden.
- Unsere Kurse werden am Montag um 8:00 Uhr für die darauf folgende Kalenderwoche zur Buchung freigegeben.
- Ein Stattfinden der Kurse ist erst ab 3 Teilnehmern möglich. Alle Kurse sind anmeldepflichtig.
- Bitte besuchen Sie die Kurse nur in geeigneter Sportkleidung, mit sauberen Sportschuhen sowie einem Handtuch.
- Bitte erscheinen Sie zu Ihrem Lieblingskurs pünktlich, damit Ihre Muskulatur auch von der Aufwärmphase profitiert.
- In unseren Kursen ermöglichen wir Ihnen ein optimales Training mithilfe unseres Equipments. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang die Anwendungs-, Pflege- und Lagerungshinweise unserer Trainer zum Erhalt der Materialien.
- Bei einer Außentemperatur von + 29° Celsius behalten wir uns vor, die Kurse zu verlegen oder abzusagen.

Auszeit
Sport & Wellness

KURSE - REHA-SPORT

Stand: April 2026

Montag

Fit 50+*	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken aktiv*	11:00 - 12:00 Uhr
Rücken & Prog. Muskelentspannung*	19:45 - 20:45 Uhr

Dienstag

Rücken aktiv*	8:00 - 9:00 Uhr
Rücken & Stretching*	9:00 - 10:00 Uhr
Rücken & Prog. Muskelentspannung*	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch

Rücken aktiv* (Blackroll®)	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken aktiv*	11:00 - 12:00 Uhr
Rücken intensiv*	12:00 - 13:00 Uhr
Rücken Tiefenmuskulatur*	13:00 - 14:00 Uhr
Rücken aktiv*	16:00 - 17:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag

Rücken intensiv*	17:30 - 18:30 Uhr
Rücken intensiv*	19:30 - 20:30 Uhr
Rücken & Stretching*	20:30 - 21:30 Uhr

Freitag

Rücken aktiv*	8:30 - 9:30 Uhr
Fit 50+*	9:30 - 10:30 Uhr
Rücken intensiv*	16:00 - 17:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:00 - 18:00 Uhr

Ihre Anmeldungen nehmen wir gerne telefonisch (04431 - 748 21 00), direkt in der Auszeit oder online unter www.auszeit-wildeshausen.de entgegen.

*für Reha-Sportler/innen

Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite!