

# Kursplan im Therapiezentrum LEVIN



REHA-Sport "Orthopädie"				
Wochentag	Kurs-Nr.	Uhrzeit		Ort
		von	bis	
Montag	Mo1	08:00	08:45	Rehahalle Kornspeicher
Montag	Mo8	16:00	16:45	Rehahalle Kornspeicher
Montag	Mo9	17:30	18:15	Rehahalle Kornspeicher
Dienstag	Di1	8:00	8:45	Rehahalle Kornspeicher
Dienstag	Di2	9:30	10:15	Rehahalle Kornspeicher
Dienstag	Di3	11:00	11:45	Rehahalle Kornspeicher
Dienstag	Di6	17:30	18:15	Rehahalle Kornspeicher
Mittwoch	Mi1	14:30	15:15	Rehahalle Kornspeicher
Mittwoch	Mi4	16:00	16:45	Rehahalle Kornspeicher
Mittwoch	Mi5	17:30	18:15	Rehahalle Kornspeicher
Donnerstag	Do3	9:30	10:15	TZ Levin
Donnerstag	Do5	13:30	14:15	TZ Levin ( Lungensport)
Donnerstag	Do2	11:00	11:45	TZ Levin
Donnerstag	Do4	17:30	18:15	Rehahalle Kornspeicher
Freitag	Fr1	8:00	8:45	Rehahalle Kornspeicher
Freitag	Fr2	9:30	10:15	Rehahalle Kornspeicher
Freitag	Fr3	11:00	11:45	TZ Levin
Freitag	Fr4	12:30	13:15	TZ Levin

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

(\*) Yoga für Senioren

# Kursplan im Therapiezentrum LEVIN



PILATES				
		Uhrzeit		
Wochentag	Kurs-Nr.	von	bis	Ort
Montag	P7	17:30	18:30	TZ Levin
Mittwoch	Pi8	19:00	20:00	TZ Levin

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

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

(\*) speziell für Senioren

Deep Work (NEU)				
		Uhrzeit		
Wochentag	Kurs-Nr.	von	bis	Ort
Montag	DP1	19:00	20:00	TZ Levin

### 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. Krafteinheiten. Nach den Powereinheiten klingt das Training mit Körperwahrnehmungsübungen zum Cool-down und Relaxen aus.