



Gesundheits- und Rehasport Würmtal e.V.

Beckerstr. 18, 82131 Gauting

GRS-Trainingsplan (ab 25.10.2021)

Um möglichst wenig Berührungspunkte zwischen den Gruppen zu haben, ist die Pause zwischen den Trainingseinheiten auf 30 Minuten verlängert.

Unsere Trainingseinheiten dauern jeweils 45 Minuten.

Die Trainingseinheiten finden wie üblich am Bauindustriezentrum Stockdorf, Heimstraße 17, statt. Nur das Reha-Bewegungstraining wird in der Grundschule Gauting durchgeführt.

Alle Trainingseinheiten werden in der Halle unter 3G-Regelung durchgeführt.

Montags

08:45 Uhr	Rückentraining
10:00 Uhr	Osteoporose
11:15 Uhr	Rückentraining bei Arthrose, Hüfte-, Knie-Problemen
14:45 Uhr	Lungensport COPD Gruppe 1
16:00 Uhr	Lungensport COPD Gruppe 2
17:30 Uhr	Rückentraining, Schulter, Arm, Halswirbelsäule, Nacken

Dienstags

08:45 Uhr	Rückentraining
10:00 Uhr	Beckenbodentraining, gemischte Gruppe
16:45 Uhr	Fitness bei onkologischen Erkrankungen
18:00 Uhr	Rückentraining
15:00 Uhr	Reha-Bewegungstraining <i>in der Grundschule Gauting</i> , Eingang über den Parkplatz, Ammerseestraße

Donnerstags

10:00 Uhr	Rückentraining
11:15 Uhr	Wir bleiben in Bewegung
15:30 Uhr	Neurologische Gruppe 1 und 2
16:45 Uhr	Bewegungstraining bei Asthma
18:00 Uhr	Rückentraining