

Sportliche Angebote 2023



Apparatives Bereich - Erdgeschoß

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 11:00 Freies Training	10:00 - 11:00 Uhr Rückentraining Geräte + Gymnastik Präventionssport § 20 SGB V		08:00 - 11:00 Freies Training	10:00 – 11:00 Ganzkörpertraining Geräte + Ausdauer Präventionssport § 20 SGB V
	15:30 – 16:30 Uhr Ganzkörpertraining Geräte + Ausdauer Präventionssport § 20 SGB V	16:00 - 18:30 Freies Training		16:30 - 18:30 Freies Training
18:00 - 19:00 Uhr Rückentraining Geräte + Ausdauer Präventionsspor § 20 SGB V			18:00 - 19:00 Uhr Rückentraining Geräte + Gymnastik Präventionsspo rt § 20 SGB V	

Stand: 01/2023

UAC Physiotherapie/Tenbu Kan Gesundheitssportzentrum – Zweinaundorfer Straße 18 – 04318 Leipzig
 Telefon: 0341-6994225 - Mail: mail@tenbukan.de Web: www.tenbukan.de

Präventions- & Rehabilitationssport Mehrzweckhalle – 1. Etage

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 09:45 Uhr Reha-Sport leichte - mittlere Belastung	09:00 - 09:45 Uhr Reha-Sport leichte - mittlere Belastung	09:00 - 09:45 Uhr Reha-Sport leichte - mittlere Belastung	08:00 - 08:45 Uhr Reha-Sport leichte Belastung	09:00 - 10:00 Uhr Reha-Sport + MTT im Aufbau ab 30.03.2023
10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport leichte Belastung		10:00 - 11:00 Uhr Reha-Sport + MTT im Aufbau ab 28.03.2023	09:00 - 09:45 Uhr Reha-Sport leichte - mittlere Belastung	
16:40 - 17:30 Uhr Reha-Sport Kinder		16:15 - 17:00 Uhr Reha-Sport anspruchsvollere Belastung		
19:00 - 20:00 Uhr Reha-Sport + MTT im Aufbau ab 26.03.2023		17:10 - 17:55 Uhr Reha-Sport anspruchsvollere Belastung	18:30 - 19:30 Uhr “Drums Alive”  (Caroline)	
			19:30 - 20:15 Uhr Reha-Sport anspruchsvollere Belastung	

MTT = medizinische Trainingstherapie

Stand: 01/2023

UAC Physiotherapie/Tenbu Kan Gesundheitssportzentrum – Zweinaundorfer Straße 18 – 04318 Leipzig
Telefon: 0341-6994225 - Mail: mail@tenbukan.de Web: www.tenbukan.de