

Rehaklinik Usedom	RV Fit Wochenprogramm Beispiel	 Rehaklinik Usedom OSTSEEBAD HERINGSDORF
----------------------	---------------------------------------	--

Anreise Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So	Montag
bis 14 Uhr	08.00 - 09.30 VNS + Einw. Caspar	08.30 - 10.00 Ressourcentraining	08.30 - 09.00 Fitnesstraining Gruppe 2	Schwimmen Sauna Hyd	08.30 - 09.30 Yoga Gruppe 2
14.00 - 15.30 Aufnahme Arzt	10.00 - 11.00 Hyd Einweisung	10.15 - 11.15 Nordic Walking Gruppe 1	09.30 - 10.30 Yoga Gruppe 1		08.30 - 09.30 Nordic Walking Gruppe 1
15.30 - 16.00 Einführung durch Therapeuten	11.30 - 12.00 Wassergymnastik Gruppe 1	11.30 - 12.00 Wassergymnastik Gruppe 2	10.00 - 11.00 Ernährungsberatung Gruppe 2		10.15 - 11.15 Nordic Walking Gruppe 2
16.00 - 17.00 Aufnahme Arzt	13.15 - 14.15 Nordic Walking Gruppe 2	13.30 - 14.30 Vortrag Ges. Ernährung	11.00 - 12.00 Ernährungsberatung Gruppe 1		11.00 - 11.45 ZaZen Gruppe 1
Pflege individuell ab 14.00 Uhr möglich	14.30 - 15.00 Einweisung Fitnessraum		13.00 - 13.30 Fitnesstraining Gruppe 1		13.00 - 13.45 ZaZen Gruppe 2
			15.00 - 15.30 Entspannung		14.00 - 14.30 Fragerunde Caspar
					15.30 - 16.00 Feedbackrunde
	Hyd	Hyd Caspar	Hyd Caspar		Hyd Caspar