

Allgemeine Informationen: Wichtig!

- Bitte checken Sie sich bei jedem Besuch ein und aus.
- Denken Sie bitte daran, Ihre Unterschriftenliste regelmäßig zu unterschreiben.
- Bitte bringen sie ein Handtuch mit und legen es am Gerät unter.
- Beachten Sie bitte unsere Zugangszeiten für Ihr Training (siehe Info-Flyer).
- Bei einer nicht abgesprochenen Unterbrechung von RV-Fit /T-Rena/Funktions training länger als 6 Wochen muss die Maßnahme leider beendet werden. Falls es zu einer längeren Pause durch Krankheit kommt, sprechen Sie uns an oder kontaktieren Sie uns telefonisch!

Informationen RV-Fit

- 24 Trainingseinheiten á 60 Minuten (Trainingsphase max. 12 Wochen)
- Anschließend 3-monatige Eigenaktivitätsphase
- Dreimal wöchentl. Gerätetraining an nicht aufeinanderfolgenden Tagen
- Am 24. Termin der Trainingsphase findet ein Abschlussgespräch statt, bitte terminieren Sie dieses rechtzeitig mit uns.
- Falls Sie Ihre Eigenaktivitätsphase im Looms absolvieren möchten, sprechen Sie bitte frühzeitig Ihre/n Trainer/in an, damit beide Phasen nahtlos ineinander übergehen können. Sie haben für beides zusammen 6 Monate Zeit.

Informationen T-Rena

- 40 Trainingseinheiten (39 plus 1 Einweisung) á 60 Minuten (innerhalb

von 12 Monaten nach Entlassung aus der Reha)

- Start spätestens innerhalb von 3 Monaten nach Beendigung der Reha
- 2 Besuche pro Woche an nicht aufeinanderfolgenden Tagen
- Bitte terminieren Sie rechtzeitig einen Termin für das Abschlussgespräch.

Informationen Funktionstraining

Bitte denken Sie daran, sich immer einen Platz für Ihren Kurs zu buchen. Über die Looms App (Zugangsdaten schicken wir Ihnen gerne zu) oder direkt beim Serviceteam. Plätze können maximal zwei Wochen im Voraus gebucht werden. Falls Sie durch Krankheit oder Ähnliches verhindert sind, melden Sie sich bitte telefonisch oder über die App wieder ab.



KURSPLAN GESUNDHEIT & REHABILITATION

LOOMS sports & wellness

Pillauer Straße 10

31655 Stadthagen

Tel.: 05721 - 830120

gesundheit@looms-sport.de

www.looms-sport.de

LOOMS
sports & wellness

KURSPLAN

FUNKTIONSTRAINING

MONTAG

- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 1
09:00 - 09:45 UHR KURS
- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 3
10:00 - 10:45 UHR KURS
- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
11:00 - 12:00 UHR GERÄTE
- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
13:00 - 14:00 UHR GERÄTE
- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
17:00 - 18:00 UHR GERÄTE
- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 3
19:00 - 19:45 UHR KURS

DIENSTAG

- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
09:00 - 10:00 UHR GERÄTE
- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 1
11:15 - 12:00 UHR KURS
- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
19:00 - 20:00 UHR GERÄTE
- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 3
20:00 - 20:45 UHR KURS

MITTWOCH

- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
09:00 - 10:00 UHR GERÄTE
- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 1
10:00 - 10:45 UHR KURS
- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
14:00 - 15:00 UHR GERÄTE
- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
19:00 - 20:00 UHR GERÄTE

DONNERSTAG

- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
09:00 - 10:00 UHR GERÄTE
- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 1
10:15 - 11:00 UHR KURS
- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
17:00 - 18:00 UHR GERÄTE

FREITAG

- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 1
10:15 - 11:00 UHR KURS
- FUNKTIONSTRAINING STUDIO 3
16:30 - 17:15 UHR KURS
- FUNKTIONSTRAINING FLÄCHE
17:30 - 18:30 UHR GERÄTE

KURSPLAN

T-RENA/RV-FIT

MONTAG

- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
11:00 - 12:00 UHR GERÄTE
- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
13:00 - 14:00 UHR GERÄTE
- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
17:00 - 18:00 UHR GERÄTE

DIENSTAG

- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
09:00 - 10:00 UHR GERÄTE
- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
19:00 - 20:00 UHR GERÄTE

MITTWOCH

- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
09:00 - 10:00 GERÄTE
- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
14:00 - 15:00 GERÄTE
- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
19:00 - 20:00 GERÄTE

DONNERSTAG

- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
09:00 - 10:00 GERÄTE
- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
17:00 - 18:00 GERÄTE

FREITAG

- T-RENA/RV-FIT FLÄCHE
17:30 - 18:30 GERÄTE

UNSERE THERAPEUTEN



Matthias Künnecke
Physiotherapeut



Lena Kuhlenbeck
Physiotherapeutin



Ivan Ljubicic
Physiotherapeut



Anne Ziemer
Ergotherapeutin



Isabel Haase
Fitnessökonomin