

# Programmes Health

## Reha - Frühphase Réha - Phase initial

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min	zufällig - 5 Min. aléatoire 5 min			

## Reha - Aufbau Réha - Progression

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min	zufällig - 5 Min. aléatoire 5 min			

## Kniemobilisation Mobilisation du genou

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min				

## Kniestabilisation Stabilisation du genou

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min				

## Therapie Programme Programme de traitement

Herz - Kreislauf Cardio	Rücken Stabilisation Stabilisation du dos	Rücken Mobilisation Mobilisation du dos	Hüftgelenk Hanche	Knie Stabilisation Stabilisation du genou
Knie Mobilisation Mobilisation du genou	Schulter Stabilisation Stabilisation de l'épaule	Schulter Mobilisation Mobilisation de l'épaule		

## Sturzprävention Prévention des chutes

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min	zufällig - 5 Min. aléatoire 5 min			

## Die Freizeit Loisirs

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min	zufällig - 5 Min. aléatoire 5 min			

## Health Programme Programmes santé

Aufwärmen Health Echauffement	Alltag 1 Quotidien 1	Alltag 2 Quotidien 2	Sturzprävention Prévention des chutes	Reaktion Réaction
Gleichgewicht Equilibre	Herz - Kreislauf Cardio	Puls - Intervall Pulsation intervalle	Kraft Force	