

# Programmes Health

## Rehabilitation Frühphase

### Réhabilitation - Phase initial

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

## Rehabilitation Spätphase

### Réhabilitation Phase tardive

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

## 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

## Freizeit

### Loisirs

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

## Knie

### genou

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

## Rücken

### dos

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

## Hüfte

### hanche

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

## Schulter

### épaule

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5