

Kursplan Lobberich



Ihr Gesundheitszentrum des Städtischen Krankenhauses Nettetal

für Mitglieder, keine
Anmeldung erforderlich

wöchentlich wechselnde
Themen (s. Aushänge)

Krankenkassengefördert.
Anmeldung erforderlich

ärztl. Verordnung
erforderlich

stationäre Patienten

UHRZEIT	MONTAG		DIENSTAG		MITWOCHE		DONNERSTAG		FREITAG	
	Kursraum	Empore	Kursraum	Empore	Kursraum	Empore	Kursraum	Empore	Kursraum	Empore
08:00		Kurzkurs								Kurzkurs
08:15									Rehasport Knie&Hüfte	
08:30	Yoga									
08:45										
09:00								Rehasport		Rehasport COPD
09:15			RückenFit							
09:30										
09:45										
10:00										
10:15	Rehasport		Kurzkurs		Rehasport Hockergruppe		Pilates		Rehasport Neuro	
10:30										
10:45										
11:00	Rehasport								Rehasport COPD	
11:15										
11:30		11:30 Kniegruppe		11:30 Kniegruppe		11:30 Kniegruppe		11:30 Kniegruppe	Rehasport COPD	11:30 Kniegruppe
11:45										
12:00									Rehasport Hockergruppe	
12:15										
12:30										
12:45										
14:00										
14:15										
14:30										
14:45					Rehasport					
15:00										
15:15										
15:30										
15:45							Fit & Vital 60+ Präventionskurs			
16:00	Rehasport Hockergruppe		Rehasport						Zumbini	BodyFit
16:15								Rehasport Knie&Hüfte		
16:30	Rehasport									
16:45										
17:00										
17:15					Rehasport	Athletik-Cross				Trampolin
17:30										
17:45			Rehasport							
18:00					Rehasport			Rehasport		
18:15	RückenFit		Rehasport							
18:30										
18:45					FaszienFit					
19:00								RückenFit		Yoga
19:15	Yoga		Fit & Vital Präventionskurs		Rehasport					
19:30										
19:45										
20:00					Rehasport			Rehasport		
20:15										
20:30										
20:45										

Kursplan Brüggen

für Mitglieder, keine
Anmeldung erforderlich

wöchentlich wechselnde
Themen (s. Aushänge)

Krankenkassengefördert,
Anmeldung erforderlich

ärztl. Verordnung
erforderlich

stationäre Patienten

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITWOCH	DONNERSTAG	FREITAG		
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45							
10:00			Rehasport 10:00 Hockergruppe	Rehasport 10:00 Hockergruppe	Rehasport 10:00 Hockergruppe		
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00				Rehasport 16:30 Hockergruppe			
16:15							
16:30							
16:45							
17:00				Rehasport 17:20 Hockergruppe			
17:15							
17:30							
17:45							
18:00		Rehasport 18:00 Hockergruppe		Rehasport 18:10 Hockergruppe			
18:15							
18:30							
18:45							
19:00		Rehasport 18:50 Hockergruppe					
19:15							
19:30							
19:45							
20:00		Rehasport 19:40 Hockergruppe					
20:15							
20:30							
20:45							