

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										
09:15			RückenFit				Rehasport		Rehasport COPD	
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							Fit & Vital 60+ Präventionskurs			
15:45										
16:00	Rehasport Hockergruppe		Rehasport						Zumbini	BodyFit
16:15										
16:30	Rehasport						Rehasport Knie&Hüfte			
16:45										
17:00										
17:15					Rehasport	Athletik-Cross			Zumba *	Trampolin
17:30										
17:45			Rehasport							
18:00					Rehasport			Rehasport		
18:15	RückenFit		Rehasport							
18:30					FaszienFit					
18:45										
19:00			Fit & Vital Präventionskurs				RückenFit		Yoga	
19:15	Yoga									
19:30										
19:45										
20:00					Rehasport					
20:15								Rehasport		
20:30					Rehasport					
20:45										

* Anmeldung per Mail an
info@nettevital.de

©NetteVital 2023

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					
16:15					
16:30					
16:45				Rehasport 16:30 Hockergruppe	
17:00					
17:15					
17:30				Rehasport 17:20 Hockergruppe	
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		Rehasport 19:40 Hockergruppe			
20:00					
20:15					
20:30					
20:45					