

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											
11:45											
13:00									Rehasport Hockergruppe		
13:15											
13:30		13:30 Knie-/Hüftgruppe		13:30 Knie-/Hüftgruppe		13:30 Knie-/Hüftgruppe		13:30 Knie-/Hüftgruppe		13:30 Knie-/Hüftgruppe	
13:45											
14:00											
14:15											
14:30						Rehasport					
14:45											
15:00											
15:15								Fit & Vital 60+ Präventionskurs			
15:30											
15:45											
16:00	Rehasport Hockergruppe		Rehasport					Rehasport Knie&Hüfte			
16:15											
16:30	Rehasport										
16:45											
17:00											
17:15						Rehasport	Athletik-Cross			Trampolin	
17:30	Rehasport		Rehasport								
17:45											
18:00											
18:15	RückenFit					Rehasport		Rehasport			
18:30											
18:45											
19:00											
19:15	Yoga		Fit & Vital Präventionskurs		FaszienFit		RückenFit		Yoga		
19:30											
19:45											
20:00											
20:15						Rehasport		Rehasport			
20:30											
20:45						Rehasport					

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				Rehasport 16:30	
16:30					
16:45					
17:00				Rehasport 17:20	
17:15					
17:30					
17:45					
18:00		Rehasport 18:00		Rehasport 18:10	
18:15					
18:30					
18:45					
19:00		Rehasport 18:50			
19:15					
19:30					
19:45		Rehasport 19:40			
20:00					
20:15					
20:30					
20:45					