

# 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										
09:00			RückenFit				Rehasport		Pilates Präventionskurs	Rehasport COPD
09:15										
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										
14:45					Rehasport					
15:00										
15:15										
15:30										
15:45							Fit & Vital 60+ Präventionskurs			
16:00	Rehasport Hockergruppe									
16:15										
16:30	Rehasport						Rehasport Knie&Hüfte			
16:45										
17:00			Rehasport		Rehasport	Athletik-Cross				Trampolin
17:15										
17:30	Rehasport		Rehasport		Rehasport					
17:45										
18:00									Rehasport	
18:15	RückenFit									
18:30										
18:45										
19:00										
19:15			Fit & Vital Präventionskurs		FaszienFit					
19:30	Yoga						RückenFit			Yoga
19:45										
20:00										
20:15										
20:30					Rehasport			Rehasport		
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
<b>08:00</b>					
08:15					
08:30					
08:45					
<b>09:00</b>					
09:15					
09:30					
09:45					
<b>10:00</b>		<b>Rehasport 10:00</b> Hockergruppe		<b>Rehasport 10:00</b> Hockergruppe	<b>Rehasport 10:00</b> Hockergruppe
10:15					
10:30					
10:45					
<b>11:00</b>					
11:15					
11:30					
11:45					
<b>12:00</b>					
<b>13:00</b>					
<b>14:00</b>					
<b>15:00</b>					
<b>16:00</b>					
16:15					
16:30					
16:45					
<b>17:00</b>		<b>Rehasport 17:10</b>		<b>Rehasport 17:20</b>	
17:15					
17:30					
17:45					
<b>18:00</b>		<b>Rehasport 18:00</b>		<b>Rehasport 18:10</b>	
18:15					
18:30					
18:45					
<b>19:00</b>		<b>Rehasport 18:50</b>			
19:15					
19:30					
19:45					
<b>20:00</b>		<b>Rehasport 19:40</b>			
20:15					
20:30					
20:45					