Kursplan Lobberich

für Mitglieder, keine Anmeldung erforderlich	wöchentlich wechselnde Themen (s. Aushänge)	Krankenkassengefördert, Anmeldung erforderlich	ärztl. Verordnung erforderlich	stationäre Patienten

Nette vital
Ihr Gesundheitszentrum des Städtischen Krankenhauses Nettetal

UHRZEIT	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		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			RückenFit		Fit & Vital 60+ Präventionskurs		Rehasport			Rehasport COPD
09:15										
09:30										
09:45										
10:00	Rehasport		Kurzkurs		Rehasport Hockergruppe		Pilates		Rehasport Neuro	
10:15										
10:30										
10:45	Rehasport									
11:00					Rehasport Hockergruppe				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										
15:30										
15:45	Rehasport Hockergruppe									
16:00										
16:15							Rehasport Knie&Hüfte			
16:30										
16:45	Rehasport		Rehasport							
17:00					Rehasport	Athletik-Cross				
17:15	Rehasport									
17:30			Rehasport		Rehasport					
17:45										
18:00	RückenFit							Rehasport		
18:15					FaszienFit					
18:30			Rehasport							
18:45										
19:00			Fit & Vital Präventionskurs				RückenFit		Yoga	
19:15										
19:30	Yoga				Rehasport					
19:45										
20:00								Rehasport		
20:15					Rehasport					
20:30										
20:45										

©NetteVital 2026

Kursplan Brüggen



Nette vital
im Zentrum für Gesundheit Brüggen

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	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					
17:00					
17:15		**Rehasport 17:10**		**Rehasport 17:20**	
17:30					
17:45					
18:00		**Rehasport 18:00**		**Rehasport 18:10**	
18:15					
18:30					
18:45		**Rehasport 18:50**			
19:00					
19:15					
19:30		**Rehasport 19:40**			
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					
20:45					