

Kursplan September vom 31.08.–02.10.2020

Bitte melden Sie sich zu den gelb hinterlegten Kursen an

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:30–9:15 Raum 2 Radfahren mit Johanna		8:15–9:00 Raum 1 Aerobic mit Johanna	8:30–9:15 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil mit Ingo	8:30–9:30 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Timo	
8:30–9:15 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil mit Ingo	9:00–10:00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Timo	9:00–9:30 Raum 2 Sensitives Radfahren mit Johanna	9:30–10:15 Raum 1 Faszientraining mit Inola	9:30–10:15 Raum 2 Radfahren mit Ingo	
9:30–10:15 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo	10:15–10:45 Raum 2 Radfahren mit Timo	9:30–10:30 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo	10:30–11:30 Raum 1 Yoga mit Ingo	9:45–10:30 Raum 1 Rehasport Neurologie	
9:30–10:15 Raum 3 Dr. Wolff Rückenzirkel mit Johanna	11:00–11:45 Raum 1 Rehasport Orthopädie	9:30–10:15 Raum 3 Dr. Wolff Rückenzirkel mit Inola		11:00–11:45 Raum 1 Rehasport Orthopädie	
10:30–11:00 Raum 1 Gleichgewicht & Koordination mit Johanna		11:00–11:45 Raum 1 Rehasport Orthopädie			
16:00–16:45 Raum 1 Rehasport Diabetes	16:30–17:15 Raum 1 Rehasport Atemwegserkrankungen	15:15–16:00 Raum 1 Reha Kids 5–10 Jahre	16:30–17:15 Raum 1 Rehasport Schulter-Nacken	14:00–14:45 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik Rehasport / ohne Bodenteil	
17:00–17:45 Raum 1 Rehasport Orthopädie	18:30–19:15 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo	16:15–17:00 Raum 1 Reha Kids 11–15 Jahre	17:30–18:15 Raum 2 Knie-Hüfte Rehasport	15:30–16:15 Raum 1 Rehasport Onkologie	Legende
18:00–18:45 Raum 1 Yoga mit Inola	19:30–20:30 Raum 1 Zumba mit Tanja	18:15–19:00 Raum 1 Pilates mit Timo	17:30–18:15 Raum 1 Step / Zumba Gold mit Johanna/Tanja	17:30–18:15 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik Rehasport Orthopädie	Rehasport Kurse
19:00–20:00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Timo	19:30–20:15 Raum 2 Rehasport Orthopädie	19:15–20:00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo	18:30–19:15 Raum 1 Pump mit Johanna	18:30–19:15 Raum 1 Rehasport Orthopädie	mit Anmeldung

Öffnungszeiten

Mo & Di: 8–21 Uhr * Mi: 8–13 & 15–21 Uhr * Do: 8–13 & 15–20 Uhr * Fr: 8–20 Uhr
Sa: 13–17 Uhr * So: 9–13 Uhr
Saunazeiten s. Aushang



Vogelstraße 4-8 66538 Neunkirchen
T 06821 / 91 96 62 F 06821 / 91 96 61
E info@aktiv-gesundheitspark.de
I www.aktiv-gesundheitspark.de

Stand 19.08.2020
Änderungen vorbehalten.