

# Bewegungsangebote



## St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Alte Post Südwall 29	Bewegungsbad	Alte Post Südwall 29	Bewegungsbad	Alte Post Südwall 29	Bewegungsbad	Alte Post Südwall 29	Bewegungsbad	Alte Post Südwall 29	Bewegungsbad
Pilates 09.00 - 10.00 ⚡	Aquafitness 08.30 - 09.15 🚶	Orth. Rehasport 08.15 - 09.00 🚶		Pilates Anfänger 08.30 - 09.30 ⚡		Orth. Rehasport 08.00 - 08.45 🚶	Aquafitness 08.30 - 09.15 🚶	Orth. Rehasport 08.00 - 08.45 🚶	Aquafitness 07.45 - 08.30 🚶
Reha HWS 10.15 - 11.00 🚶	Aquafitness 09.20 - 10.05 🚶	Orth. Rehasport 09.15 - 10.00 🚶		Faszilates 09.45 - 10.45 ⚡		Lungensport 09.00 - 09.45 🚶	Aquafitness 09.30 - 10.15 🚶	Orth. Rehasport 09.00 - 09.45 🚶	
Rückenfit 13.30 - 14.30 ⚡	Aquafitness 10.10 - 10.55 🚶	Knie-Hüfte-Spezial 10.15 - 11.15 ⚡	Aquafitness 16.00 - 16.45 🚶	Reha Sitzgruppe 11.00 - 11.45 🚶	Aquafitness 10.00 - 10.45 🚶	Lungensport 10.00 - 10.45 🚶	Aquafitness 10.30 - 11.15 🚶	Orth. Rehasport 10.00 - 10.45 🚶	Alte Post Südwall 29
		Knie-Hüfte-Spezial 11.30 - 12.30 ⚡	Aquafitness 17.00 - 17.45 🚶	Reha Sitzgruppe 12.00 - 12.45 🚶	Aquafitness 11.00 - 11.45 🚶	Lungensport 11.00 - 11.45 🚶	Aquafitness 11.30 - 12.15 🚶	Orth. Rehasport 11.00 - 11.45 🚶	MBSR 18.00 - 21.00 ⚡
			Aquafitness 18.00 - 18.45 🚶	Orth. Rehasport 13.00 - 13.45 🚶		Lungensport 12.00 - 12.45 🚶	<b>St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten</b>		
			Aquafitness 19.00 - 19.45 🚶	Orth. Rehasport 14.00 - 14.45 🚶	Aquafitness 18.00 - 18.45 🚶	Yoga 14.00 - 15.30 ⚡			
Yoga 18.00 - 19.30 ⚡	Aquafitness 18.00 - 19.15 🚶	Reha Rücken 17.00 - 17.45 🚶	Josefschule	Lungensport 15.30 - 16.15 🚶	Aquafitness 19.00 - 19.45 🚶	Qigong 18.00 - 19.30 ⚡	 <b>Bewegungsangebote KKRN-aktiv</b>		
Yoga 19.45 - 21.15 ⚡	Aquafitness 19.30 - 20.15 🚶	Reha HWS 18.00 - 18.45 🚶	Herzsport 17.30 - 18.30 🚶	Lungensport 16.30 - 17.15 🚶	Astrid-Lindgren-Schule	Astrid-Lindgren-Schule			
		Rückenfit 19.00 - 20.00 ⚡	Herzsport 18.45 - 19.45 🚶	Orth. Rehasport 17.30 - 18.15 🚶	Herzsport 18.00 - 19.30 🚶	Herzsport 17.30 - 18.45 🚶	<b>Öffnungszeiten Büro (Südwall 29)</b> Di. 08.00 - 15.00 Uhr Besprechungstermine nach Vereinbarung.  Kursinformationen und Anmeldung unter <b>Telefon 02365 911-37300</b> oder unter <b>aktiv@kkrn.de</b>		
		Reha Rücken 20.15 - 21.00 🚶		Orth. Rehasport 18.30 - 19.15 🚶		Herzsport 18.45 - 19.55 🚶			

⚡ **Gesundheitssport**

🚶 **Rehasport**



Find us on Facebook  
facebook.de/