

Bewegungsangebot



St. Sixtus-Hospital Haltern am See

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Geräteraum Raum 12	Aqua	Geräteraum Raum 12	Aqua	Geräteraum Raum 12	Aqua	Geräteraum Raum 12	Aqua	Geräteraum Raum 12	Aqua
Gerätetraining 08.00 - 09.00	Aquafitness 09.00 - 09.45	Gerätetraining 10.00 - 11.00		Gerätetraining 10.00 - 11.00	Aquafitness 08.00 - 08.45	Gerätetraining 10.00 - 11.00	Aquafitness 08.00 - 08.45	Reha Orthopädie 08.00 - 09.00	Aquafitness 08.00 - 08.45
Gerätetraining 09.00 - 10.00	Aquafitness 10.00 - 10.45	Reha Orthopädie 11.00 - 11.45			Aquafitness 09.00 - 09.45	Reha Rücken 17.00 - 17.45	Aquafitness 09.00 - 09.45	Lungensport 09.00 - 10.00	Aquafitness 09.00 - 09.45
Gerätetraining 10.00 - 11.00	Aquafitness 11.00 - 11.45	Reha Sitz- gymnastik 14.00 - 14.45	Aquafitness 15.00 - 15.45		Aquafitness 10.00 - 10.45	Reha Orthopädie 18.00 - 18.45	Aquafitness 10.00 - 10.45	Gerätetraining 09.00 - 10.00	
Lungensport 14.00 - 14.45	Aquafitness 13.45 - 14.30	Gerätetraining 16.00 - 17.00		Wirbelsäulen Gym. 16.00 - 17.00	Aquafitness 16.00 - 16.45	Gerätetraining 18.00 - 19.00	Aquafitness 11.00 - 11.45	Gerätetraining 10.00 - 11.00	
Lungensport 15.00 - 15.45	Aquafitness 16.00 - 16.45	Gerätetraining 17.00 - 18.00	Aquafitness 19.15 - 20.00		Aquafitness 17.15 - 18.00	Gerätetraining 19.00 - 20.00		Reha Sitz- gymnastik 10.15 - 11.00	
Yoga 17.30 - 19.00	Aquafitness 17.00 - 17.45	Gerätetraining 18.00 - 19.00	Aquafitness 20.15 - 21.00	Gerätetraining 18.00 - 19.00	Aquafitness 18.15 - 19.00			Reha Knie-,Hüfte 11.15 - 12.00	

St. Sixtus-Hospital Haltern am See

Bewegungsangebot KKRn-aktiv

Öffnungszeiten Büro (Gartenstraße 2)

Di. 8.00 - 11.00 Uhr und
12.00 - 13.30 Uhr
Mi. 13.30 - 15.30 Uhr

Besprechungstermine nach Vereinbarung.

Kursinformationen und Anmeldung
unter **Telefon 02365 911-37300** oder
unter **aktiv@kkrn.de**

- Geräte**
- Entspannung**
- Gesundheitssport**
*A=Anfänger, F=Fortgeschrittene
- Rehasport in der Halle**



Find us on
Facebook
facebook.de/kkrn-aktiv

