































Bewegungsangebot **BEWEGUNGSBAD**



St. Sixtus-Hospital Haltern am See

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness
Aquafitness 08.50 - 09.35 	Aquafitness 16.00 - 16.45 	Aquafitness 08.00 - 08.45 	Aquafitness 08.00 - 08.45 	Aquafitness 08.00 - 08.45 	Aquafitness 08.30 - 09.15 
Aquafitness 16.00 - 16.45 	Aquafitness 17.00 - 17.45 	Aquafitness 09.00 - 09.45 	Aquafitness 09.00 - 09.45 	Aquafitness 09.00 - 09.45 	Aquafitness 09.30 - 10.15 
Aquafitness 17.00 - 17.45 	Aquafitness 19.00 - 19.45 	Aquafitness 16.30 - 17.15 	Aquafitness 10.00 - 10.45 	Aquafitness 11.55 - 12.40 	Aquafitness 10.30 - 11.15 
Aquafitness 18.00 - 18.45 		Aquafitness 17.30 - 18.15 	Aquafitness 11.00 - 11.45 	Aquafitness 13.00 - 13.45 	Aquafitness 11.30 - 12.15 
Aquafitness 19.00 - 19.45 		Aquafitness 18.30 - 19.15 	Aquafitness 16.00 - 16.45 	Aquafitness 14.00 - 14.45 	
Aquafitness 20.00 - 20.45 		Aquafitness 19.30 - 20.15 		Aquafitness 15.30 - 16.15 	



-  Aquafitness
-  Aquafitness Rehasport

Bewegungsangebot



St. Sixtus-Hospital Haltern am See

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Franziskushaus	Sixtus Raum 12	Franziskushaus	Sixtus Raum 12	Franziskushaus	Sixtus Raum 12	Franziskushaus	Sixtus Raum 12	Franziskushaus	Sixtus Raum 12
	Lungensport 16.30 - 17.15	Orth. Rehasport 08.00 - 08.45	Wirbelsäulengymnastik 16.00 - 16.45		Pilates/F* 16.30 - 17.30	Pilates 08.00 - 09.00	Rücken-Spezial 17.45 - 18.30		Rehasport Sitzgymnastik 11.30 - 12.15
	Lungensport 17.30 - 18.15	Orth. Rehasport 09.00 - 09.45	Rücken-Spezial 18.00 - 18.45		Yoga 17.45 - 19.15	Orth. Rehasport 14.30 - 15.15			Orth. Rehasport 12.30 - 13.15
	Lungensport 18.30 - 19.15	Orth. Rehasport für Einsteiger 16.00 - 16.45				Orth. Rehasport 15.30 - 16.15			Rehasport Sitzgymnastik 13.30 - 14.15
		Orth. Rehasport 17.00 - 17.45				Orth. Rehasport 16.45 - 17.30			Orth. Rehasport 14.30 - 15.15

St. Sixtus-Hospital Haltern am See

Bewegungsangebot KKRN-aktiv

- Gesundheitssport**
*A=Anfänger, F=Fortgeschrittene
- Rehasport**
- Entspannung**



Öffnungszeiten Büro

Mo., Di.	10.00 - 12.00 Uhr
Mi.	14.00 - 16.00 Uhr
Fr.	10.00 - 12.30 Uhr

Besprechungstermine nach Vereinbarung.

Kursinformationen und Anmeldung unter **Telefon 02364 104-27309** oder unter **aktiv-haltern@kkrn.de**