

Bewegungsangebot



Marien-Hospital Marl

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
TSC Goethestr. 37	Raphaelshaus Zeppelinstr. 14	TSC Goethestr. 37	Raphaelshaus Zeppelinstr. 14	TSC Goethestr. 37	Raphaelshaus Zeppelinstr. 14	TSC Goethestr. 37	Raphaelshaus Zeppelinstr. 14	Bebelstraße 5	Raphaelshaus Zeppelinstr. 14
Lungensport 10.00 - 10.45	Reha Sitz-gymnastik 08.00 - 08.45		Rückentraining 08.00 - 09.00		Knie-Hüfte Reha 09.00 - 09.45	Reha Rücken 08.00 - 08.45	Reha Knie-Hüfte 08.00 - 08.45		Orth. Reha 09.00 - 09.45
Lungensport 11.00 - 11.45	Reha Sitz-gymnastik 09.00 - 09.45	Pilates 09.15 - 10.15		Reha Rücken 14.00 - 14.45	Reha Rücken 10.00 - 10.45	Orth. Reha 09.00 - 09.45	Orth. Reha 09.00 - 09.45	Pilates 09.00 - 10.00	Knie-Hüfte-Reha 11.00 - 11.45
Orth. Rehasport 14.00 - 14.45	Reha Sitz-gymnastik 10.00 - 10.45	HWS Reha 10.30 - 11.15		Yoga 15.00 - 16.00		Reha Sitz-gymnastik 10.00 - 10.45	Orth. Reha 16.00 - 16.45	Yoga 10.15 - 11.15	HWS Reha 12.00 - 12.45
Fit und Gesund 15.00 - 16.00	Orth. Entspannung 15.00 - 15.45	Knie-Hüfte Reha 11.30 - 12.15	Orth. Entspannung 17.00 - 17.45			Yoga 11.00 - 12.00	Orth. Reha 17.00 - 17.45		Knie-Hüfte Reha 13.00 - 13.45
			Reha Rücken 18.00 - 18.45		PowerYoga 18.00 - 19.30		Rücken Spezial 18.00 - 19.00		
				Walking 19.00 - 20.00			Reha Rücken 19.15 - 20.00		
	Yoga 16.30 - 17.30								
	Pilates 17.45 - 18.45								

Zeitänderungen vorbehalten. Genaue Informationen erhalten Sie bei Anmeldung.

Gesundheitssport **Rehasport**



Find us on **Facebook**
facebook.de/kkrn-aktiv



Marien-Hospital Marl



**Bewegungs-
angebot
KKRN-aktiv**

Öffnungszeiten Büro

Montag - Mittwoch: 08.00-16.00 Uhr
Donnerstag: 08.00-14.00 Uhr
Freitag: 08.00-12.00 Uhr

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