








Bewegungsangebot **BEWEGUNGSBAD**



Marien-Hospital Marl

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|--|--|
| Aquafitness | Aquafitness | Aquafitness | Aquafitness | Aquafitness |
| Aquafitness 07.50 - 08.35  | Aquafitness 08.00 - 08.45  | Aquafitness 08.00 - 08.45  | Aquafitness 08.00 - 08.45  | Aquafitness 08.00 - 08.45  |
| Aquafitness 08.35 - 09.20  | Aquafitness 08.45 - 09.45  | Aquafitness 09.00 - 10.00  | Aquafitness 08.45 - 09.30  | Aquafitness 08.45 - 09.30  |
| Aquafitness 11.00 - 12.00  | Aquafitness 16.30 - 17.30  | Aquafitness 10.00 - 11.00  | Aquafitness 16.00 - 17.00  | Aquafitness 09.30 - 10.15  |
| Aquafitness 17.00 - 18.00  | Aquafitness 17.45 - 18.45  | Aquafitness 13.00 - 13.45  | Aquafitness 17.00 - 18.00  | Aquafitness 10.15 - 11.15  |
| Aquafitness 18.00 - 19.00  | Aquafitness 18.45 - 19.45  | Aquafitness 13.45 - 14.30  | Aquafitness 18.00 - 18.45  | Aquafitness 11.15 - 12.15  |
| Aquafitness 19.00 - 20.00  | Aquafitness 19.45 - 20.30  | Aquafitness 14.30 - 15.15  | Aquafitness 19.00 - 19.45  | Aquafitness 17.00 - 17.45  |
| Aquafitness 20.00 - 21.00  | | Aquafitness 16.30 - 17.30  | | Aqua-Powerfitness 18.00 - 19.00  |
|  | | Aquafitness 20.00 - 21.00  | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

-  Aquafitness
-  Rehasport

Bewegungsangebot



Marien-Hospital Marl

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
|--|---------------------------------|--|-------------------------------------|---|---------------------------------|---|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| GZ | Bungalow | GZ | Bungalow | GZ | Bungalow | GZ | Bungalow | GZ | Bungalow |
| Rehasport Sitzgymnastik 09.45 - 10.30 | Lungensport 09.30 - 10.15 | Yoga 09.00 - 10.30 | Autogenes Training 16.45 - 18.15 | Entspannung für Schmerzpatienten 16.30 - 17.15 | Krebsnachsorge 15.00 - 16.00 | Entspannung für Schmerzpatienten 09.00 - 09.45 | Wirbelsäulengymnastik 18.15 - 19.15 | Orth. Rehasport 10.30 - 11.15 | Pilates 09.00 - 10.00 |
| Rehasport Sitzgymnastik 10.45 - 11.30 | Lungensport 10.30 - 11.15 | Yoga 10.30 - 12.00 | Autogenes Training 18.30 - 20.00 | Entspannung für Schmerzpatienten 17.15 - 18.00 | Yoga 17.45 - 19.15 | Rückenschule 10.00 - 11.00 | Wirbelsäulengymnastik 19.30 - 20.30 | | HWS-Spezial 10.15 - 11.00 |
| Obeldicks Grundsüher 16.30 - 19.30 | Pilates 16.30 - 17.30 | Obeldicks/Teens Mädchen 16.30 - 19.30 | | | Yoga 19.30 - 21.00 | Obeldicks/Teens Jungen 16.30 - 19.30 | | | Knie-Hüfte-Spezial 11.15 - 12.00 |
| Ich nehme ab 18.00 - 19.30 | Rücken-Spezial 17.30 - 18.15 | Orth. Rehasport 18.30 - 19.30 | | | | | | | |
| OPTIFAST 52 18.00 - 21.30 | Rücken-Dreieck 18.30 - 19.15 | OPTIFAST Kurzprogramm 20.00 - 21.30 | | | | | | | |
| Fit Mix 19.00 - 20.00 | | | | | | | | | |

Marien-Hospital Marl

**Bewegungsangebot
KKRN-aktiv**



Öffnungszeiten Büro
 Mo. – Do. 09.00 - 12.00 Uhr
 Mo., Di., Do. 14.00 - 16.00 Uhr
 und nach Vereinbarung
 Kursinformationen und Anmeldung
 unter **Telefon 02365 911-359** oder
 unter **aktiv-marl@kkrn.de**

- Gesundheitssport**
- Rehasport**
- Ernährung**

Die Individuelle Betreuung der OPTIFAST-Programme findet Mo. - Do. statt.

