








# Bewegungsangebot

## Gertrudis-Hospital Westerholt

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Fitnessoase	Bewegungsbad	Fitnessoase	Bewegungsbad	Fitnessoase	Bewegungsbad	Fitnessoase	Bewegungsbad	Fitnessoase	Bewegungsbad
Reha Knie-Hüfte 10.45 - 11.30 	Aquafitness 13.00 - 13.45 	Orth. Rehasport 08.00 - 08.45 		Yoga 08.30 - 09.30 	Aquafitness 10.00 - 10.45 	Yoga 08.30 - 09.30 	Aquafitness 12.00 - 12.45 		
Reha Sitzgym. 11.45 - 12.30 		Orth. Rehasport 09.00 - 09.45 		Knie-, Hüft Reha 10.45 - 11.30 	Aquafitness 11.00 - 11.45 	Reha Sitzgym. 11.00 - 11.45 	Aquafitness 15.00 - 15.45 	Reha Sitzgymnastik 10.45 - 11.30 	
Rückenfit 16.00 - 17.00 		Orth. Rehasport 10.00 - 10.45 		Reha Sitzgym. 15.30 - 16.15 	Aquafitness 12.00 - 12.45 		Aquafitness 15.50 - 16.35 		Aquafitness 12.00 - 12.45 
Rücken-Spezial 18.00 - 19.00 	Aquafitness 16.45 - 17.30 	Orth. Rehasport 11.00 - 11.45 	Aquafitness 11.00 - 11.45 	Rücken Spezial 16.30 - 17.15 	Aquafitness 13.00 - 13.45 		Aquafitness 16.40 - 17.25 		Aquafitness 13.00 - 13.45 
Reha Rücken 19.15 - 20.00 	Aquafitness 17.45 - 18.30 	Reha Sitzgym. 12.00 - 12.45 	Aquafitness 12.00 - 12.45 	Reha Knie-Hüfte 17.30 - 18.15 	Aquafitness 14.30 - 15.15 		Aquafitness 18.00 - 18.45 		
	Aquafitness 18.45 - 19.30 	Orth. Rehasport 16.45 - 17.30 	Aquafitness 13.00 - 13.45 	Yoga 19.30 - 21.00 	Aquafitness 15.30 - 16.15 		Aquafitness 19.00 - 19.45 		

 **Gesundheitssport**  
\*A=Anfänger,  
F=Fortgeschrittene

 **Rehasport**

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



**Gertrudis-Hospital Westerholt**

**Bewegungsangebot KKRN-aktiv**

### Öffnungszeiten Büro

Mo. 08.00 - 10.30 Uhr

Do. 12.30 - 15.30 Uhr

Besprechungstermine nach Vereinbarung.

Anmeldung unter **Telefon 0209 6191-143**  
oder unter **aktiv-westerholt@kkrn.de**