

Bewegungsangebot **BEWEGUNGSBAD**






























Gertrudis-Hospital Westerholt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness
Aquafitness 08.00 - 08.45 	Aquafitness 12.00 - 12.45 	Aquafitness 08.15 - 09.00 	Aquafitness 08.00 - 08.45 	Aquafitness 12.00 - 12.45 
Aquafitness 09.00 - 09.45 	Aquafitness 13.00 - 13.45 	Aquafitness 11.30 - 12.15 	Aquafitness 10.00 - 10.45 	Aquafitness 13.00 - 13.45 
Aquafitness 10.00 - 10.45 	Aquafitness 14.00 - 14.45 	Aquafitness 12.30 - 13.15 	Aquafitness 12.00 - 12.45 	Aquafitness 14.00 - 14.45 
Aquafitness 13.00 - 13.45 	Aquafitness 16.00 - 16.45 	Aquafitness 15.30 - 16.15 	Aquafitness 13.00 - 13.45 	
Aquafitness 14.00 - 14.45 	Aquafitness 17.00 - 17.45 	Aquafitness 16.30 - 17.15 	Aquafitness 14.00 - 14.45 	
Aquafitness 15.00 - 15.45 	Aquafitness 18.00 - 18.45 	Aquafitness 17.30 - 18.15 	Aquafitness 15.30 - 16.15 	
Aquafitness 16.00 - 16.45 	Aquafitness 19.00 - 19.45 	Aquafitness 18.30 - 19.15 	Aquafitness 16.30 - 17.15 	
Aquafitness 17.00 - 17.45 			Aquafitness 17.30 - 18.15 	
Aquafitness 18.00 - 18.45 			Aquafitness 18.30 - 19.15 	
Aquafitness 19.00 - 19.45 			Aquafitness 20.15 - 21.00 	
Aquafitness 20.00 - 20.45 				 Aquafitness  Aquafitness Rehasport



Bewegungsangebot

Gertrudis-Hospital Westerholt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fitnessoase	Fitnessoase	Fitnessoase	Fitnessoase	Fitnessoase
Faszientraining 10.00 - 11.00 	Orth. Rehasport 10.30 - 11.15 	Yoga 08.30 - 09.30 	Orth.Rehasport 08.10 - 08.55 	Faszientraining Sitz 11.30 - 12.15  
Rehasport Sitzgymnastik 11.00 - 11.45 	Rücken-Spezial 15.00 - 15.45 	Knie-Hüfte-Spezial 09.30 - 10.30  	Ganzkörpertraining 09.00 - 09.45 	
Rücken-Spezial 16.00 - 17.00 	Rücken-Spezial 18.00 - 19.00 	Rücken-Spezial 10.30 - 11.30  	Fit Mix 16.30 - 17.30 	
Yoga 17.00 - 18.00 	Faszientraining 19.00 - 20.00 	Rehasport Sitzgymnastik 14.00 - 14.45 	Rücken-Spezial 17.30 - 18.15 	
Orth. Rehasport 18.00 - 18.45 		Rehasport Sitzgymnastik 15.00 - 15.45 	Rücken-Spezial 18.30 - 19.15 	
Lungensport 19.00 - 19.45 		Faszientraining 17.30 - 18.30 		
		Zumba 18.30 - 19.30 		
		Fit Mix 19.30 - 20.30 		

Gertrudis-Hospital Westerholt

Bewegungsangebot KKRN-aktiv

Öffnungszeiten Büro

Montag	9 - 11 Uhr
Dienstag	8 - 11 Uhr, 13 - 15 Uhr
Mittwoch	9 - 11 Uhr
Donnerstag	9 - 15.30 Uhr
Freitag	8 - 11 Uhr

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

 **Gesundheitssport**

 **Rehasport**

