

Bewegungsangebot **BEWEGUNGSBAD**



St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Aquafitness		Aquafitness		Aquafitness		Aquafitness		Aquafitness	
Aquafitness 08.30 - 09.15		Aquafitness Knie-Hüfte-Spezial 08.00 - 08.45		Aquafitness 08.15 - 09.00		Aquafitness 08.00 - 08.45		Aquafitness 08.30 - 09.15	
Aquafitness 09.20 - 10.05		Aquafitness 08.50 - 09.35		Aquafitness 09.10 - 09.55		Aquafitness 08.50 - 09.35		Aquafitness 09.20 - 10.05	
Aquafitness 13.05 - 13.50		Aquafitness 12.15 - 13.00		Aquafitness 10.35 - 11.20		Aquafitness 09.40 - 10.25		Aquafitness 10.10 - 10.55	
Aquafitness 13.55 - 14.40		Aquafitness 13.05 - 13.50		Aqua-Pilates 11.25 - 12.10		Aquafitness 10.30 - 11.15		Aquafitness 11.15 - 12.00	
Aquafitness 14.45 - 15.30		Aquafitness 16.45 - 17.30		Aqua-Pilates 12.15 - 13.00		Aquafitness 11.20 - 12.05		Aquafitness 12.05 - 12.50	
Aquafitness Knie-Hüfte-Spezial 15.35 - 16.20		Aquafitness 17.35 - 18.20		Aquafitness 17.30 - 18.15		Aquafitness 12.25 - 13.10			
Aquafitness 16.30 - 17.15		Aquafitness 18.30 - 19.15		Aquafitness 18.30 - 19.15		Aquafitness 13.15 - 14.00			
Aquafitness 17.30 - 18.15		Aquafitness 19.30 - 20.15		Aquafitness 19.30 - 20.15				Aquafitness	
Aquafitness 18.30 - 19.15		Aquafitness 20.30 - 21.15		Aquafitness 20.30 - 21.15					
Aquafitness 19.30 - 20.15									



Bewegungsangebote



St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Aktiv	Oase	Aktiv	Oase	Aktiv	Oase	Aktiv	Oase	Aktiv	Oase
Pilates 08.30 - 09.30	Faszilates 14.00 - 15.00	Knie-Hüfte-Spezial 10.00 - 11.00	Orth. Rehasport 09.00 - 09.45	Lungensport 15.30 - 16.15	Lungensport 09.15 - 10.00	Orth. Rehasport 09.00 - 09.45	HWS-Spezial 08.30 - 09.30	Rücken-Spezial 10.15 - 11.00	
Orth. Rehasport 09.40 - 10.25	Pilates 15.05 - 16.05	Rücken-Spezial 19.00 - 20.00	Orth. Rehasport 10.00 - 10.45	Orth. Rehasport 16.30 - 17.15	Orth. Rehasport 10.10 - 10.55	Orth. Rehasport 10.00 - 10.45	Reha Sitzgymnastik 09.30 - 10.15		
Pilates 10.30 - 11.30	Faszilates 16.15 - 17.15	Orth. Rehasport 20.15 - 21.00	Reha Sitzgymnastik 11.00 - 11.45	Fit Mix 18.45 - 19.45	Lungensport 11.05 - 11.50	Reha Sitzgymnastik 11.00 - 11.45	Zumba Gold 10.30 - 11.30		
Lungensport 15.00 - 15.45	Yoga 18.00 - 19.30		Reha Sitzgymnastik 12.00 - 12.45	Indoor Cycling 19.45 - 20.45	Lungensport 12.00 - 12.45	Indoor Cycling 19.00 - 20.00	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p style="font-size: 24px; color: #008000; margin-top: 10px;">Bewegungs- angebote KKRN-aktiv</p> </div>		
Lungensport 16.00 - 16.45			HWS-Spezial 17.45 - 18.45		Faszientraining 14.00 - 15.00				
Orth. Rehasport 17.15 - 18.00					Yoga 18.00 - 19.30				
Lungensport 18.10 - 18.55									
		Josefschule		Astrid-Lindgren-Schule		Josefschule			
Fit Mix 19.00 - 20.00		Herzsport 17.30 - 18.30		Herzsport 18.30 - 20.00		Herzsport 17.30 - 18.30			
Indoor Cycling 20.00 - 21.00		Herzsport 18.45 - 19.45				Herzsport 18.35 - 19.35			
<div style="display: flex; align-items: center;"> Gesundheitssport Rehasport </div>						Haldenwang- schule			
						Herzsport 17.30 - 19.00			

Öffnungszeiten Büro

Mo. – Fr. 09.00 - 13.00 Uhr
 Di. + Do. 15.00 - 17.00 Uhr
 und nach Vereinbarung

Kursinformationen und Anmeldung
 unter **Telefon 02362 29-57211** oder
 unter **aktiv-dorsten@kkrn.de**

