




































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 - 20.00 	Aquafitness 17.00 - 17.45 
Aquafitness 20.00 - 21.00 		Aquafitness 20.00 - 21.00 		Aqua-Powerfitness 18.00 - 19.00 



-  **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 	Knie-Hüfte-Spezial 11.15 - 12.00 	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 16.30 - 17.15 	Yoga 17.45 - 19.15 	Rückenschule 10.00 - 11.00 	Wirbelsäulengymnastik 19.30 - 20.30 		HWS-Spezial 10.15 - 11.00 
Obeldicks Grundschrüler 16.30 - 19.30 	Fit Mix 19.00 - 20.00 	Obeldicks/Teens Mädchen 16.30 - 19.30 	Dance-Fitness 20.00 - 21.00 	Entspannung für Schmerzpatienten 17.15 - 18.00 	Yoga 19.30 - 21.00 	Obeldicks/Teens Jungen 16.30 - 19.30 			
Ich nehme ab 18.00 - 19.30 		Orth. Rehasport 18.30 - 19.30 							
OPTIFAST 52 18.00 - 21.30 		OPTIFAST Kurzprogramm 20.00 - 21.30 							

Marien-Hospital Marl



**Bewegungsangebot
KKRN-aktiv**



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

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

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**