

# SONDERKURSPLAN

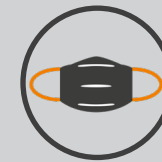
## Alle Kursräume & Standorte




### HYGIENEMAßNAHMEN


Diese Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen für Teilnehmer gelten bis auf Weiteres:

- Bitte auf ein Treffen vor den Sportstätten verzichten und schon im Eingangsbereich einen 2-Meter-Mindestabstand einhalten.
- Vor Eintritt der Räumlichkeiten bitte unbedingt Mund-Nasen-Bedeckung aufziehen. Der Mund-Nasen-Schutz kann während des Bewegungsangebotes abgenommen werden.
- Vor dem Eingang der Sportstätte befinden sich Desinfektionsmittelspender. Bitte vor Eintritt der Sportstätten Hände gründlich desinfizieren.
- Umkleiden- und Duschanlagen bleiben geschlossen. Bitte kommen Sie schon umgezogen in Sportbekleidung.
- An jeder Sportstätte ist die Maximalanzahl der Teilnehmer angeschlagen. Somit wird die empfohlene Quadratmeterzahl pro Teilnehmer eingehalten.
- Für eine gute Be- und Entlüftung vor und nach dem Bewegungsangebot ist gesorgt.
- Es sind auf dem Boden Markierungen angebracht, die den Bewegungs- und Mattenbereich eindeutig kennzeichnen.
- Die Matten und Hocker werden nach jedem Training durch den Trainer desinfiziert.
- Es wird ausschließlich mit dem Körpereigengewicht trainiert. Geräte werden nicht benutzt.
- Bitte bringen Sie ein Getränk in einer bruchsicheren, gut verschließbaren Flasche (kein Glas) mit.
- Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit, das die Matte gut abdeckt.
- Nach Ende des Bewegungsangebotes muss die Sportstätte unverzüglich unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes von 2 Metern verlassen werden.





 **St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten**  
Pfarrer-Wilhelm-Schmidt-Straße 1  
46282 Dorsten


 **Kursinformationen und Anmeldung**  
02362 29-57211 • aktiv-dorsten@kkrn.de

 **Öffnungszeiten Büro**


Montag	09.00 - 13.00 Uhr
Dienstag	09.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 13.00 Uhr

 **St. Sixtus-Hospital Haltern am See**  
Gartenstraße 2  
45721 Haltern am See


 **Kursinformationen und Anmeldung**  
02364 104-27309 • aktiv-haltern@kkrn.de

 **Öffnungszeiten Büro**


Montag	10.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 16.30 Uhr
Dienstag	10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch	11.00 - 15.00 Uhr
Freitag	08.00 - 10.00 Uhr

 **Marien-Hospital Marl**  
Zeppelinstraße 14, Raphaelshaus  
45721 Marl


 **Kursinformationen und Anmeldung**  
02365 911-359 • aktiv-marl@kkrn.de

 **Öffnungszeiten Büro**

Montag	09.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 16.00 Uhr
Dienstag	09.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 16.00 Uhr

 **Gertrudis-Hospital Westerholt**  
Kuhstraße 23  
45701 Herten-Westerholt

 **Kursinformationen und Anmeldung**  
0209 6191-143 • aktiv-westerholt@kkrn.de

 **Öffnungszeiten Büro**

Montag	09.00 - 11.00 Uhr
Dienstag	08.00 - 11.00 Uhr
	13.00 - 15.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 11.00 Uhr
Freitag	08.00 - 11.00 Uhr

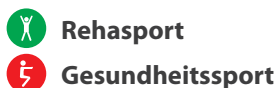
# SONDERKURSPLAN

## St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

**Aktiv**  
Hülskampsweg 3  
46282 Dorsten



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Aktiv</b>	<b>Aktiv</b>	<b>Aktiv</b>	<b>Aktiv</b>	<b>Aktiv</b>
Rückenschule 8.30 - 9.15	Halswirbelsäule-Spezial 15.30 - 16.15	Rücken-Spezial 12.00 - 12.45	Halswirbelsäule-Spezial 9.45 - 10.30	MBSR 16.15 - 19.00
Knie-Hüfte-Spezial 9.30 - 10.30	Halswirbelsäule-Spezial 16.30 - 17.15	Orthopädischer Rehasport 13.00 - 13.45	Rehasport Sitzgymnastik 10.45 - 11.30	
Knie-Hüfte-Spezial 10.45 - 11.45	Rücken-Spezial 17.30 - 18.15	Faszientraining 14.00 - 15.00	Rückenfit 11.45 - 12.30	
Rehasport Sitzgymnastik 12.00 - 12.45	Rückenfit 18.30 - 19.30	<b>Max. Teilnehmeranzahl: 9</b>	Rehasport Sitzgymnastik 12.45 - 13.30	
Faszilates 14.30 - 15.30	Orthopädischer Rehasport 19.45 - 20.30		Rückenfit 13.45 - 14.30	
Pilates 15.45 - 16.45	Orthopädischer Rehasport 20.45 - 21.30		ZenboBalance 14.45 - 15.45	
Faszilates 17.00 - 18.00			Yoga 16.00 - 17.30	
			<b>Outdoor</b>	
<b>Outdoor</b>	<b>Outdoor</b>	<b>Outdoor</b>	<b>Outdoor</b>	<b>Max. Teilnehmeranzahl: 10</b>
Walken für Fitte 11.00 - 12.00		Walken - gemäßigtes Tempo 14.00 - 15.00	Walken für Fitte 07.30 - 9.00	



St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten  
Pfarrer-Wilhelm-Schmidt-Straße 1  
46282 Dorsten

Kursinformationen und Anmeldung  
02362 29-57211 • aktiv-dorsten@kkrn.de

Öffnungszeiten Büro  
Montag - Donnerstag 09.00 - 13.00 Uhr



# SONDERKURSPLAN

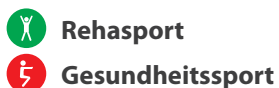
## Marien-Hospital Marl

Gymnastikraum I  
Zeppelinstraße 14  
45768 Marl



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gymnastikraum I	Gymnastikraum I	Gymnastikraum I	Gymnastikraum I	Gymnastikraum I
Rehasport Sitzgymnastik 8.00 - 8.45	Orthopädischer Rehasport 8.00 - 8.45	Orthopädischer Rehasport 8.00 - 8.45	Wirbelsäulengymnastik 8.00 - 9.00	Rücken-Spezial 8.00 - 8.45
Rehasport Sitzgymnastik 9.00 - 9.45	Yoga 9.00 - 10.30	Orthopädischer Rehasport 9.00 - 9.45	Orthopädischer Rehasport 9.30 - 10.15	Rücken-Spezial 9.00 - 9.45
Rehasport Sitzgymnastik 11.00 - 11.45	Yoga 10.45 - 12.15	Halswirbelsäule-Spezial 10.00 - 10.45	Orthopädischer Rehasport 10.30 - 11.15	Rehasport Sitzgymnastik 10.00 - 10.45
Rehasport Sitzgymnastik 12.00 - 12.45	Präv. Rücken-Spezial 14.30 - 15.30	Knie-Hüfte-Spezial 11.00 - 11.45	Orthopädischer Rehasport 11.30 - 12.15	
Rehasport Sitzgymnastik 13.00 - 13.45	Orthopädischer Rehasport 17.00 - 17.45	Beckenbodentraining 12.00 - 12.45	Rücken-Spezial 16.45 - 17.30	
Pilates 16.30 - 17.30	Halswirbelsäule-Spezial 18.00 - 18.45	Entspannung 15.15 - 16.00	Wirbelsäulengymnastik 17.45 - 18.45	
Rücken-Spezial 17.45 - 18.30	Rücken-Spezial 19.00 - 19.45	Entspannung 16.15 - 17.00	Wirbelsäulengymnastik 19.00 - 20.00	
Rücken-Spezial 19.00 - 19.45	Rücken-Spezial 20.00 - 20.45	Yoga 17.45 - 19.15	Wirbelsäulengymnastik 20.15 - 21.15	
		Yoga 19.30 - 21.00		

Max. Teilnehmeranzahl:  
**5**



**Marien-Hospital Marl**  
Raphaelshaus  
Zeppelinstraße 14  
45721 Marl

**Kursinformationen und Anmeldung**  
02365 911-359 • aktiv-marl@kkrn.de

**Öffnungszeiten Büro**  
Montag & 09.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 14.00 - 16.00 Uhr  
Dienstag & 09.00 - 13.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr

# SONDERKURSPLAN

## Marien-Hospital Marl

Gymnastikraum II  
Zeppelinstraße 14  
45768 Marl



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gymnastikraum II	Gymnastikraum II	Gymnastikraum II	Gymnastikraum II	Gymnastikraum II
	Orthopädischer Rehasport 9.30 - 10.15	Entspannung 17.15 - 18.00	Entspannung 9.00 - 9.45	Krebssport 9.15 - 10.00
	Orthopädischer Rehasport 10.30 - 11.15	Entspannung 18.15 - 19.00	Rücken-Spezial 18.00 - 18.45	Rehasport Sitzgymnastik 10.15 - 11.00
	Orthopädischer Rehasport 11.30 - 12.15			
Max. Teilnehmeranzahl: <b>3</b>	Autogenes Training 16.45 - 18.15			
	Autogenes Training 18.30 - 20.00			

Outdoor

Outdoor	Outdoor	Outdoor	Outdoor	Outdoor
	Präv. Funkt. Training Walking 15.45 - 16.45			Präv. Funkt. Training Walking 11.15 - 12.15
			Max. Teilnehmeranzahl: <b>10</b>	



Marien-Hospital Marl  
Raphaelshaus  
Zeppelinstraße 14  
45721 Marl

Kursinformationen und Anmeldung  
02365 911-359 • aktiv-marl@kkrn.de

Öffnungszeiten Büro  
Montag & 09.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 14.00 - 16.00 Uhr  
Dienstag & 09.00 - 13.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr



# SONDERKURSPLAN

## Gertrudis-Hospital Westerholt

### FBW - Gymnastikraum

Kuhstraße 49  
45701 Herten



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gymnastikraum</b>	<b>Gymnastikraum</b>	<b>Gymnastikraum</b>	<b>Gymnastikraum</b>	<b>Gymnastikraum</b>
Faszientraining 10.00 - 11.00	Orthopädischer Rehasport 9.00 - 9.45	Orthopädischer Rehasport 15.15 - 16.00	Orthopädischer Rehasport 9.00 - 9.45	
Ganzkörpertraining 15.00 - 16.00	Orthopädischer Rehasport 10.00 - 10.45	Yoga 16.15 - 17.45	Ganzkörpertraining 10.00 - 10.45	
Rückenfit 16.00 - 17.00	Orthopädischer Rehasport 11.00 - 11.45		Knie-Hüfte-Spezial 11.00 - 11.45	
	Ganzkörpertraining 12.00 - 13.00		Rücken-Spezial 12.00 - 12.45	
<b>Max. Teilnehmeranzahl: 9</b>	Rücken-Spezial 14.00 - 14.45		Ganzkörpertraining 13.00 - 14.00	
			Rücken-Spezial 15.30 - 16.15	

### FBW - Bewegungsraum

Kuhstraße 49  
45701 Herten

Bewegungsraum	Bewegungsraum	Bewegungsraum	Bewegungsraum	Bewegungsraum
Rehasport Sitzgymnastik 11.30 - 12.15	<b>Max. Teilnehmeranzahl: 8</b>	Rehasport Sitzgymnastik 13.00 - 13.45	Rehasport Sitzgymnastik 13.00 - 13.45	Rehasport Faszientraining 9.30 - 10.15
Rehasport Sitzgymnastik 12.30 - 13.15		Rehasport Sitzgymnastik 14.00 - 14.45	Rehasport Sitzgymnastik 14.00 - 14.45	Rehasport Faszientraining 10.30 - 11.15

**Rehasport**  
 **Gesundheitssport**

**Gertrudis-Hospital Westerholt**  
Kuhstraße 23  
45701 Herten-Westerholt

**Kursinformationen und Anmeldung**  
0209 6191-143 • aktiv-westerholt@kkrn.de

**Öffnungszeiten Büro**  
Montag 09.00 - 11.00 Uhr  
Dienstag 08.00 - 11.00 Uhr  
13.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch 09.00 - 11.00 Uhr  
Freitag 08.00 - 11.00 Uhr