

REHASPORT 2019

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Agenda Kursplan

* In diesen Kursen der Rehasport **Basis Mitgliedschaft** sind Kunden der **medicos.Gesundheitsstraße®** herzlich willkommen.

** In diesen Kursen der **medicos.Gesundheitsstraße®** sind Kunden der Rehasport **Basis Mitgliedschaft** herzlich willkommen.

Nordic Walking: Treffpunkt am Empfang



Rehasport Verein
Gesund zur Form e.V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00		09:30 - 10:00 Wasser *			
10.00	10:00 - 10:30 Wasser *				
11.00			11:30 - 12:00 Wasser *		
12.00					
13.00	13:00 - 13:30 Wasser * 13:30 - 14:00 Aquajogging*	13:00 - 13:30 Wasser *		13:00 - 13:30 Wasser *	13:00 - 13:30 Wasser * 13:30 - 14:00 Aquajogging*
14.00					
15.00					
16.00	16:30 - 17:00 Wasser *		16:00 - 16:30 Wasser * 16:30 - 17:00 Aquajogging*		
17.00	17:30-18:25 Sommer Fit ** (2.39)	17:30 -18:25 Lang- & Kurzhantel* (2.39)		17:30 - 17:55 Bauch & Rücken**(2.39)	
18.00		18:30 - 19:25 Fit & Relax** (3.13)		18:00 - 18:55 Intervalltraining** (2.39)	
19.00		19:00 - 19:30 Wasser * 19:30 - 20:00 Aquajogging*		19:00 - 19:30 Wasser * 19:30 - 20:00 Aquajogging*	
20.00				19:15 - 20:10 Balance Workout** (2.39)	

Nur mit
Anmeldung!

Stand: 01.01.2019

Bürozeiten:

Montag - Freitag: 10.30 - 11.30 Uhr
Montag / Mittwoch: 17.30 - 18.30 Uhr
Dienstag / Donnerstag: 15.30 - 16.30 Uhr

Kontaktdaten:

Rehasport Verein Gesund zur Form e.V.
Parkallee1, 45981 Gelsenkirchen

www.gesundzurform.de
info@gesundzurform.de

Haben Sie Fragen?

0209 / 380 33 - 153