

Montag

9.15 -10.00 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

10.15 -11.00 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

17.00 -17.45 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

18.00 -18.25 Uhr
Bauch
E/M

18.30 -18.55 Uhr
Body-Fit
E/M

19.00 -19.25 Uhr
Faszien-Fit
E/M ★

19.30 -20.25 Uhr
Indoor-Cycling
E/M ★

Dienstag

9.15 -10.00 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

10.15 -11.00 Uhr
EASYLINE
Zirkel*
E ★

17.00 -17.55 Uhr
Core & More
E/M

17.00 -17.55 Uhr
EASYLINE
Zirkel*
E/M ★

18.00 -18.55 Uhr
Rücken-Fit*
E/M

Mittwoch

9.15 -10.00 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

10.15 -11.00 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

11.15 -12.10 Uhr
Core & More
E/M

17.00 -17.55 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

18.00 -18.25 Uhr
Bauch
E/M

18.30 -19.25 Uhr
F-I-T
E/M

19.30 -20.25 Uhr
Indoor Cycling
E/M ★

Donnerstag

17.00 -17.55 Uhr
Pilates*
E/M

18.00 -18.55 Uhr
Rücken-Fit*
E/M

18.00 -18.55 Uhr
EASYLINE
Zirkel*
E/M ★

19.00 -19.45 Uhr
100% Meiko
Bodytrain
+ Zumba

20.00 -20.55 Uhr
Yoga + Qi Gong
& Tai Chi
E/M

Freitag

9.15 -10.00 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

10.15 -11.00 Uhr
EASYLINE
Zirkel*
E ★

18.00 -18.45 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

19.00 -19.45 Uhr
Reha
Gymnastik
Orthopädie

Samstag

Sonntag

11.00 -11.55 Uhr
Indoor-Cycling
E/M ★

REHA-Kurse mit ärztlicher
Verordnung. Mitglieder
können bei diesen Kursen
bei freien Plätzen teilnehmen

Fitness Kurse

Gesundheitskurse

EasyLine Zirkel-Kurse

Kurse von Meiko Yuen Lee
finden in den Ferien NRW
nicht statt.

★ Kurse mit begrenzter
Teilnehmerzahl!
Bitte am Kurstag voranmelden.

* Präventionskurse mit
Krankenkassenförderung

E Einsteiger

M Mittelstufe

Bei Fragen und Wünschen
wende Dich bitte
an einen unserer
Trainer oder Kursleiter.

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs:
3 Personen