

Montag

- 10.00 – 10.45 **Rehasport** Orthopädie Senioren
- 11.00 – 11.45 Hybridkurs „TaiChi“
- 12.00 – 12.30 Outdoor „Walken“

Dienstag

- 09.00 – 10.00 Hybridkurs „Rückenfit“
- 11.00 – 11.45 **Rehasport** Hockergymnastik
- 12.00 – 13.30 **Rehasport** für Taubblinde
- 18.00 – 18.45 Hybridkurs „Taebo u. Kraftübungen“
- 19.00 – 19.45 **Rehasport** Orthopädie (Hybrid)



Ja, ich mache mit!

NEUE Zeit

Mittwoch

- 09.00 – 09.45 **Rehasport** Orthopädie
- 13.00 – 14.00 Entspannungskurs „Viniyoga“
- 14.15 – 15.00 **Rehasport** Orthopädie
- 18.00 – 18.45 Sportkurs „Ballspiele für Menschen mit Beeinträchtigung“
- 19.00 – 19.45 **Rehasport** Orthopädie
- 20.00 – 20.45 Hybridkurs „Pilates“ (Fitnessraum)

NEUE Angebote

Donnerstag

- 09.00 – 09.45 **Rehasport** Orthopädie (Hybridkurs)
- 12.00 – 13.00 **Rehasport** Herzsport
- 13.30 – 14.15 **Rehasport** Lungensport
- 19.00 – 19.45 **Rehasport** Orthopädie (Hybridkurs)

NEUE Zeit

Freitag

- 09.00 – 09.45 Hybridkurs „Faszientraining“



Kontakt und Anmeldung

Sport- und Bewegungsangebote Gold-Kraemer

Sportempfang

Telefon 0 22 34.933 03-402

E-Mail gsv@gold-kraemer-stiftung.de

