

Montag

- 10.00 – 10.45 **Rehasport** Orthopädie Senioren
11.00 – 11.45 **Hybridkurs** „TaiChi“
12.00 – 12.30 Outdoor „Walken“
17.00 – 17.45 **Sportkurs** „Yogilates“
18.00 – 18.45 **Hybridkurs** „Aroha leicht“
18.45 – 19.30 **Hybridkurs** „Aroha anstrengend“

Neu ab 24.08.25

Dienstag

- 09.00 – 10.00 **Hybridkurs** „Rückenfit“
11.00 – 11.45 **Rehasport** Hockergymnastik
12.00 – 13.30 **Rehasport** für Taubblinde (14tägig)
18.00 – 18.45 **Hybridkurs** „Taebo u. Kraftübungen“
19.00 – 19.45 **Rehasport** Orthopädie

Mittwoch

- 09.00 – 09.45 **Rehasport** Orthopädie
13.00 – 14.00 Entspannungskurs „Viniyoga“
14.15 – 15.00 **Rehasport** Orthopädie
17.00 – 17.45 Sportkurs „Spiel und Spaß für Kids“ (ab Grundschule)
18.00 – 18.45 Sportkurs „Spiel und Spaß für Große“ (ab 14 Jahre)
18.00 – 18.45 **Hybridkurs** „Pilates für Anfänger“ (Fitnessraum)
19.00 – 19.45 **Rehasport** Orthopädie
20.00 – 20.45 **Hybridkurs** „Pilates“ (Fitnessraum)

Donnerstag

- 09.00 – 09.45 **Rehasport** Orthopädie
12.00 – 13.00 **Rehasport** Herzsport
13.30 – 14.15 **Rehasport** Lungensport
14:30 – 15:15 **Sportkurs** „Rückengesundheit“
19.00 – 19.45 **Rehasport** Orthopädie

Noch einige Plätze frei!

Freitag

- 09.00 – 09.45 **Hybridkurs** „Faszientraining“



Kontakt und Anmeldung

Sportempfang

Telefon 0 22 34.933 03-402

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

