






GesundAktiv-Zentrum Redingskamp

gültig ab 01.11.16
Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 - 09.25 Ball sportgruppe				
R 2-4 08.00 - 08.55 Schulter-Nacken-Entspannung	R 2-4 08.15 - 09.00 Rücken & Entspannung	R 1-3 08.00 - 08.45 Rücken & Entspannung	R 2-4 08.15 - 09.00 Rücken & Entspannung	R 2-4 08.05 - 08.55 Gymnastik 50plus
2-4 09.00 - 09.55 Gymnastik 50plus	2-4 09.00 - 09.45 Yoga & Pilates f. d. Rücken	2-4 08.45 - 09.40 Nachsorgegruppe für Frauen	2-4 09.00 - 09.45 Yoga & Pilates f. d. Rücken	09.00 - 09.45 Präventionskurs (Aktuelle Aushänge beachten)
R 3-5 10.00 - 10.55 Rücken & Entspannung	R 1-3 09.45 - 10.40 Osteoporose-Gymnastik	R 2-4 Voll! 09.45 - 10.40 Gymnastik 50plus	R 3-5 09.45 - 10.40 Rücken & Entspannung	2-4 09.45 - 10.40 Rücken & Entspannung
L 1-3 11.00 - 11.45 Hocker- und Atemgymnastik	5-7 10.45 - 11.40 Hot Iron Workout	2-4 Voll! 10.45 - 11.40 Rücken & Entspannung	3-6 10.45 - 11.40 Cycling 50plus	2-4 Voll! 10.45 - 11.40 Rücken & Entspannung
R 1-3 11.45 - 12.30 Reha für Hüfte, Knie, Füße	R 2-4 11.45 - 12.30 Rücken & Entspannung	R 1-3 11.45 - 12.35 Gymnastik 50plus	R 1-3 11.45 - 12.30 Schulter-Nacken-Entspannung	R 2-4 11.45 - 12.30 Schulter-Nacken-Entspannung
				
R 3-5 13.10 - 13.55 Rücken & Entspannung		R 1-3 13.10 - 13.55 Reha für Hüfte, Knie, Füße	L 2-4 13.10 - 13.55 Atmung & Beweglichkeit	W 13.30 - 14.15 Reha-Wassergymnastik* !Nur mit Reha/Extra-Beitrag!
W 14.30 - 15.15 Reha-Wassergymnastik* !Nur mit Reha/Extra-Beitrag!	L 1-3 14.00 - 14.55 Atmung & Beweglichkeit	W 14.30 - 15.15 Reha-Wassergymnastik* !Nur mit Reha/Extra-Beitrag!		W 14.15 - 15.00 Reha-Wassergymnastik* !Nur mit Reha/Extra-Beitrag!
W 15.15 - 16.00 Reha-Wassergymnastik* !Nur mit Reha/Extra-Beitrag!	15.15 - 16.15 Herzsport 50 Watt	W 15.15 - 16.00 Reha-Wassergymnastik* !Nur mit Reha/Extra-Beitrag!	14.55 - 15.55 Herzsport Ergometer & Gymnastik	R 1-3 15.45 - 16.30 Reha für Hüfte, Knie, Füße
	16.45 - 17.45 Herzsport Ergometer & Gymnastik	R 2-4 16.45 - 17.30 Rückengymnastik	15.55 - 16.55 Herzsport 50 Watt	
	17.45 - 18.45 Herzsport 75 Watt	17.30 - 17.55 Dehnung & Meditation	16.55 - 17.55 Herzsport 75 Watt	
R 2-4 17.50 - 18.35 Rücken & Entspannung für Frauen	5-7 18.45 - 19.30 Hot Iron Xpress	R 2-4 Altona! 17.20 - 18.15 Rücken & Entspannung	5-7 17.55 - 18.45 Indoor Cycling	R 2-4 18.45 - 19.30 Rücken & Entspannung
5-7 18.45 - 19.40 Hot Iron Workout	R 5-7 19.30 - 20.25 Bauch-Beine-Rücken-Po	18.00 - 18.45 Präventionskurs (Aktuelle Aushänge beachten)	R 2-4 18.50 - 19.35 Rücken & Entspannung	
R 3-6 19.45 - 20.40 Yoga & Pilates f. d. Rücken	5-7 19.35 - 20.25 Indoor Cycling	R 4-6 18.45 - 19.40 Bauch-Beine-Rücken-Po	4-6 19.35 - 20.25 Bauch-Beine-Rücken-Po	
	R 3-5 20.30 - 21.15 Rückengymnastik	4-6 19.45 - 20.55 Yoga für Fortgeschrittene	R 2-4 20.30 - 21.25 Yoga & Pilates f. d. Rücken	Samstag
	21.15 - 21.35 PMR & Entspannung			R 2-4 09.30 - 10.20 Yoga & Pilates f. d. Rücken
				Sonntag
				R 2-4 09.30 - 10.20 Rücken & Entspannung

Erläuterung der Farben:

 Rücken & Entspannung	 Gymnastik Hüfte-Knie-Füße
 Schulter-Nacken-Training	 Lunge-Diabetes-Nachsorge
 Yoga & Pilates	 Osteoporose-Training
 Workout & Cycling	 Herzsport
 Gymnastik, Spiel & Spaß	 Reha Sport & Spiel
 Reha-Wassergymnastik* (ca. 36 Termine/Jahr)	

Erläuterung der Ziffern und Kennzeichnungen:

R = Reha Orthopädie, L = Lungensport
Ziffern, z.B. „3-5“ = Kursintensität (1=gering, 7=hoch)
Ziffern „1-3“ = kein Bodenteil, Kursintensität gering
Altona = Theodor-Haubach-Schule, Gerichtstr. 52

Änderungen
vorbehalten