

REHA- und GESUNDHEITSPROGRAMM Stand 03/2023

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
08:30 60 MIN	Rücken Fit Ilona TVD-Halle	09:00 60 MIN	Präventives Haltungs-training Luise Raum 2/3	08:30 60 MIN	Rücken Fit Heidi TVD-Halle	09:00 60 MIN	Yoga Balance Yoga für den Rücken Yasminka Raum 1 (NH)	09:30 60 MIN	Reha Orthopädie Kristina Raum 1 (NH) ab 21. April 2023				
08:30 60 MIN	Qigong Luise Raum 2/3 (NH)	10:00 60 MIN	Stretch & Relax Birgit Raum 1 (NH) Hybrid	09:00 60 MIN	Tänze für Ältere Elisabeth Raum 1 (NH)	10:00 60 MIN	Reha - Bleib fit / bleib dran Birgit Raum 2/3 (NH)					LEGENDE	
09:30 60 MIN	Fit werden- gesund bleiben Ilona TVD-Halle	10:00 60 MIN	Reha Sitzgymnastik Luise Raum 2/3 (NH)	09:30 60 MIN	Fit werden - gesund bleiben Heidi TVD-Halle	11:00 60 MIN	Reha Orthopädie Birgit Raum 2/3 (NH)	10:00 90 MIN	Rücken Balance Monika Raum 2/3 (NH)			TVD-Mitgliedschaft / TVD-10er Karte (80 EUR)	
10:00 90 MIN	Yoga "Sanft & Sicher" Anja	11:00 60 MIN	Reha Orthopädie Luise Raum 2/3 (NH)	11:30 60 MIN	Reha Orthopädie Birgit Raum 2/3 (NH)							Präventionskurs Zuschuss von Krankenkasse möglich (Kursgebühr auf Anfrage)	
16:00 60 MIN	Reha Orthopädie Luise Raum 2/3 (NH)					14:30 45 MIN	Reha Orthopädie Aqua / Natascha Genovevabad					Angebote nur mit Reha-Verordnung	
16:50 60 MIN	Bewegen statt Schonen Doris TH Urnenstr. 7	17:00 55 MIN	Gym a la Feldenkraus Doris TH Urnenstr. 7	17:00 60 MIN	Reha Orthopädie Judith Raum 2/3 (NH)	15:15 45 MIN	Reha Orthopädie Aqua / Natascha Genovevabad					Kursformat (Kursgebühr auf Anfrage)	
18:00 60 MIN	Bauch-Beine-Po (BBP) Doris TH Urnenstr. 7	18:00 60 MIN	Pilates Doris TH Urnenstr. 7	18:00 60 MIN	Reha Orthopädie Judith Raum 2/3 (NH)	17:00 60 MIN	Nordic Walking Inge Thielenbruch					Angebote für Mitglieder des DellFitClub (Abo oder DFC- 10er Karte)	
18:00 60 MIN	Sport & Spiel Luise Thurner Str. 23	18:30 60 MIN	Aqua-Fit nn Schwimmbad Schulstraße	19:30 90 MIN	Reha-Koronar Hans Gesamtschule Holweide	18:30 60 MIN	Sport & Spiel Anouk TH Urnenstr. 7	19:00 90 MIN	Reha-Koronar Hans Gesamtschule Holweide			Bleib dran, bleib fit - Angebot	
19:00 60 MIN	Fitness für Ihn Ralf Platz / TVD-Halle	19:05 60 MIN	Faszien-training Doris TH Urnenstr. 7	18:00 - 21:30	Reha Orthopädie Aqua / 4 Gruppen je 45 Min. / Birgit Schwimmbad Schulstraße	19:00 60 MIN	Walking Eva TVD-Platz & Wald						
19:10 60 MIN	Faszien-training Doris TH Urnenstr. 7	20:10 80 MIN	Bewegen statt Schonen Doris TH Urnenstr. 7										

