

KURSPROGRAMM UND ÖFFNUNGSZEITEN

Am Campus 5, 48712 Gescher



MONTAG

07.00 – 20.00 Uhr

09.00 – 10.00 Uhr
Rückentraining

10.00 – 11.00 Uhr
Lungensport

11.00 – 12.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

15.00 – 16.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

16.00 – 17.00 Uhr
Gezielte Gymnastik

17.00 – 18.00 Uhr
Yin Yoga

18.00 – 19.00 Uhr
Rücken-FIT

19.00 – 20.00 Uhr
Gutes für Rücken
und Nacken

DIENSTAG

16.00 – 20.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr
Fitnessboxen

18.00 – 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

19.00 – 20.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

MITTWOCH

07.00 – 12.00 Uhr
16.00 – 20.00 Uhr

08.00 – 09.00 Uhr
Fit im Alter

09.00 – 10.00 Uhr
Gutes für Rücken und
Nacken

10.00 – 11.00 Uhr
Gutes für Rücken und
Nacken

11.00 – 12.00 Uhr
Gezielte Gymnastik

12.00 – 13.00 Uhr
Entspannt durch den
Mittag

18.00 – 19.00 Uhr
Rücken-FIT

19.00 – 20.00 Uhr
Gutes für Rücken und
Nacken

DONNERSTAG

16.00 – 20.00 Uhr

15.00 – 16.00 Uhr
Gezielte Gymnastik

17.00 – 18.00 Uhr
Power Yoga

18.00 – 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

19.00 – 20.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

FREITAG

07.00 – 14.00 Uhr

08.00 – 09.00 Uhr
Haltung, Balance &
Relax

09.00 – 10.00 Uhr
Gezielte Gymnastik

10.00 – 11.00 Uhr
Lungensport

11.00 – 12.00 Uhr
Gutes für Rücken
und Nacken

12.00 – 13.00 Uhr
Gezielte Gymnastik

13.00 – 14.00 Uhr
Pilates

REHASPORTKURSE

TEL: 02863 2286



Rehabilitations- und Gesundheits-
sportverein Velen e.V.

FITNESSPORTKURSE

Tel: 02542 86 97 20

GESUNDHEITZENTRUM



SAMSTAG

08.30 – 13.00 Uhr