

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Orthopädischer Rehasport 9:00 - 09:45 | Freies Gerätetraining 9:00-12:30 | Freies Gerätetraining 9:00-12:30 | <u>Orthopädischer Rehasport</u> 9:00-9:45 | |
| <u>Lungensport</u> 10:30 bis 11:15 | | Herzsport /Übungsgruppe 10:30-11:15 | <u>Lungensport</u> 10:30 bis 11:15 | |
| | | Herzsport /nicht fitte- Hockergruppe 11:30-12:15 | Freies Gerätetraining 9:00-12:30 | |
| Freies Gerätetraining 9:00-12:30 | Freies Gerätetraining 15:00 – 19:00 | Sportprogramm 2022 | | |
| Freies Gerätetraining 15:00-20:00 | | | | |
| | Herzsport (leicht) 15:45 – 16:30 | Freies Gerätetraining 15:00-20:00 | Freies Gerätetraining 15:00-20:00 | |
| | | Gefäßsport 15:15-16Uhr | Herzsport (leicht) 15:30 – 16:15 | |
| Herzsport / Mittel/gehfähig 16:30 – 17:15 | Lungensport 16:45 – 17:30 | RückenFit 16:15-17:00 Bei Sabine BeFit mit Anja 16:30-17:15 | Herzsport/Fittere- Trainingsgruppe 16:30-17:15 Medical Nordic Walking Ab 28.4./17:30Uhr | |
| BeFit mit Anja 17:45-18:45 | Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge 18:00 – 18:45 | RückenFit 17:30-18:15 Bei Sabine Orthopädischer Rehasport 17:45-18:30 bei Anja | Orthopädischer Rehasport / 19:00-20:00 | |
| Orthopädischer Rehasport / 19:00-20:00 | | Pilates 18:45Uhr Yoga 18:45-19:45Uhr | Yoga 18:45-19:45Uhr | |

| | |
|---------------------------|---------------|
| Monatsbeitrag Geräte | 30,00 €/ mtl. |
| Monatsbeitrag Geräte+Kurs | 34,00 €/ mtl. |
| Monatsbeitrag Kurs | 29,00 €/mtl. |

Weitere Informationen: Tel.: 0202/290-2782 oder: pt@bethesda-wuppertal.de