

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Orthopädischer Rehasport 9:00 - 09:45 <u>Lungensport</u> 10:30 bis 11:15	Freies Gerätetraining 9:00-12:30	Freies Gerätetraining 9:00-12:30 Herzsport /Übungsgruppe 10:30-11:15 Herzsport /nicht fitte-Hockergruppe 11:30-12:15	<u>Orthopädischer Rehasport</u> 9:00-9:45 <u>Lungensport</u> 10:30 bis 11:15	
Freies Gerätetraining 9:00-12:30	Sportprogramm 2022		Freies Gerätetraining 9:00-12:30	
Freies Gerätetraining 15:00-20:00	Freies Gerätetraining 15:00 – 19:00	Freies Gerätetraining 15:00-20:00	Freies Gerätetraining 15:00-20:00	
	Herzsport (leicht) 15:45 – 16:30	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 <u>Yoga</u> 18:45-19:45Uhr	<u>Yoga</u> 18:45-19:45Uhr	
Monatsbeitrag Geräte 30,00 €/ mtl.				
Monatsbeitrag Geräte+Kurs 34,00 €/ mtl.				
Monatsbeitrag Kurs 29,00 €/mtl.				
<u>Weitere Informationen:</u> Tel.: 0202/290-2782 oder: pt@bethesda-wuppertal.de				