Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Orthopädischer Rehasport **9:30 - 10:30** **Lungensport** **10:30 bis 11:15**	**Rücken Fit ab 60** 10-11Uhr und 11-12Uhr bei Sabine Freies **Gerätetraining** **9-12:30 und 15-20Uhr**	**Orthopädischer Rehasport** 9:00-9:45 **Herzsport /**Übungsgruppe 10:30-11:15 **Herzsport /** Hockergruppe 11:30-12:15	**Orthopädischer Rehasport** **9:00-9:45** **Lungensport** **10:30 bis 11:15**	**Offener** **Walking-Treff** **am Toelleturm jeden 1.Freitag im Monat um 16Uhr**
Freies **Gerätetraining** **9-12:30 und 15-20Uhr**	Sportprogramm 2023	Freies **Gerätetraining** **9-12:30 und 15-20Uhr**	Freies **Gerätetraining** **9-12:30 und 15-20Uhr**	
Herzsport / Mittel/gehfähig **15:30 – 16:30**	**Herzsport (leicht)** **15:15 – 16:15**	**Gelenk Fit/** Firmenfitness (ortho+Prä.)	**Herzsport (leicht)** 15:30 – 16:15	
Firmenfitness Angebot für MA 16:30Uhr	**Lungensport** 16:15 – 17:15	**16:30-17:30** mit Anja **RückenFit** **17:30-18:30** mit Sabine	**Herzsport/**Fittere-Trainingsgruppe **16:30-17:15** **RückenFit+Yoga** 17:45	
BeFit mit Anja **17:45-18:45**	**Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge** **17:15 – 18:15**	**Orthopädischer Rehasport** 17:45-18:30 bei Anja	**Orthopädischer Rehasport /** **19:00-20:00**	
Orthopädischer Rehasport / **19:00-20:00**	**RückenFit+Yoga** **18:30-19:30**	**Pilates** 18:45Uhr		

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/ vgrambethesda@web.de**