

11.04.2023

Gültig ab:

Gebüder-Pauken-Straße 15a · 56218 Mülheim-Kärlich
info@gesundarium.de · Tel.: +49 2630 9564466
www.gesundarium.de

Apple App Store

Google Play Store



ALLE TERMINE ÜBER UNSERE APP
AUCH ONLINE BUCHBAR:

KURSPLAN GESUNDARIUM 3.0



REHA SPORT KURSE

Montag

10.00 – 10.45 Reha Sport
11.00 – 11.45 Reha Sport
16.00 – 16.45 Reha Sport
17.00 – 17.45 Reha Sport
19.15 – 20.00 Reha Sport Intensiv (Adv.)

Mittwoch

09.00 – 09.45 Reha Sport
11.00 – 11.45 Reha Sport (Adv.)
17.00 – 17.45 Reha Sport
18.15 – 19.00 Reha Sport Intensiv (Adv.)

Freitag

08.00 – 08.45 Reha Sport

Dienstag

09.00 – 09.45 Reha Sport
10.00 – 10.45 Reha Sport
16.00 – 16.45 Reha Sport
17.00 – 17.45 Reha Sport

Donnerstag

08.00 – 08.45 Reha Sport
10.00 – 10.45 Reha Sport (Adv.)
17.00 – 17.45 Reha Sport
19.15 – 20.00 Reha Sport

Die Reha Sport Kurse finden im
Kursraum Emotion im Erdgeschoss

Du hast ein Rezept für die
Physiotherapie? Hier kannst
Du eine Terminanfrage stellen:



Du möchtest ein flexibleres
und individuelleres Coaching
durch **Personaltraining**
erleben? Dann reserviere Dir
ein kostenloses Probetraining:



Verschenke zwei Wochen
gratis Fitness-Training
an Freunde und Familie:



KURSE IM GESUNDARIUM

Montag	09.00 – 09.45	Rückengymnastik	Emotion	Emotion = Kursraum im Erdgeschoss Adventure = Kursraum im Obergeschoss Functional = Functional Bereich im Erdgeschoss Nimm Rücksicht: Bei Nichtteilnahme bitten wir Dich, den Platz spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn wieder für andere freizugeben.
	16.30 – 17.00	Bauch Spezial	Adventure	
	17.00 – 17.45	Rücken Spezial	Adventure	
	18.00 – 18.45	Pilates	Emotion	
	18.00 – 19.00	Bauch Beine Po	Adventure	
	19.15 – 20.15	Indoor Cycling Einsteiger	Emotion	
Dienstag	10.00 – 10.45	Straffe Arme Starker Rumpf	Adventure	
	17.15 – 18.00	Energy Circle	Functional	
	18.10 – 19.10	Jumping Fitness	Adventure	
	19.00 – 20.00	Tai-Bo	Emotion	
Mittwoch	10.00 – 10.45	Rückengymnastik	Adventure	
	10.00 – 11.00	Indoor Cycling Einsteiger	Emotion	
	17.00 – 18.00	Body Workout Step	Adventure	
	17.00 – 17.30	Faszientraining	Functional	
	17.30 – 18.00	Mobility	Functional	
	18.15 – 19.15	Indoor Cycling	Emotion	
Donnerstag	19.15 – 20.15	Power Yoga	Adventure	
	08.45 – 09.15	HerzKreislauftraining mit Trampolin	Adventure	
	09.15 – 10.00	Pilates	Emotion	
	10.15 – 10.45	Bauch Spezial	Emotion	
	10.45 – 11.30	Body Fit	Emotion	
	16.30 – 17.45	Yin & Yang Yoga	Adventure	
Freitag	18.00 – 18.45	Rücken Spezial	Adventure	
	09.00 – 09.30	Bauch Spezial	Emotion	
	09.00 – 10.00	Wake up Yoga	Adventure	
Samstag	16.00 – 17.00	Bodyforming	Adventure	
	09.30 – 10.30	Yin Yoga	Adventure	
	10.00 – 10.30	Bauch Spezial	Emotion	
	10.30 – 11.15	GynetiXx	Emotion	
Sonntag	10.45 – 11.45	Körperorientiertes Glücks- und Resilienztraining	Adventure	
	09.30 – 10.30	Indoor Cycling	Emotion	
	10.00 – 10.30	Bauch Spezial	Adventure	
	10.30 – 11.30	Fatburner	Adventure	

30

G

Anmeldung:
Per App, direkt an der Theke,
über  WhatsApp +49 1522 6496884
oder Telefon +49 2630 9564466

www.gesundarium.de