

05.01.2026

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	10.00 – 10.45	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
	10.00 – 10.45	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 (Adv.)

Donnerstag	08.00 – 08.45	Reha Sport
	17.00 – 17.45	Reha Sport
	18.00 – 18.45	Reha Sport

Die meisten Reha Sport Kurse finden im **Kursraum Emotion** im Erdgeschoss statt. Ausnahmen sind gekennzeichnet (Adv.) und finden im **Kursraum Adventure** im Obergeschoss statt

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 (Florian Schmitt)	Emotion (12)
	16.45 – 17.15	Bauch Spezial (Aline Elsen)	Adventure (15)
	17.15 – 18.00	Rücken Spezial (Aline Elsen)	Adventure (15)
	18.00 – 19.00	Bauch Beine Po (Aline Theisen)	Adventure (15)
	18.00 – 19.00	Kapow® meets Zumba® (Angelika Baulig)	Emotion (12)
	19.10 – 20.10	Indoor Cycling (Sina Maus)	Emotion (15)
Dienstag	10.00 – 11.00	Straffe Arme Starker Rumpf (Yvonne Schuth)	Adventure (15)
	17.15 – 18.00	Energy Circle (Florian Schmitt)	Functional (12)
	18.10 – 19.10	Jumping Fitness (Aline Elsen)	Adventure (11)
	18.30 – 19.30	Tai-Bo (Manfred Lisecki)	Emotion (12)
Mittwoch	9.00 – 09.55	Good Morning Stretch (Yvonne Schuth)	Adventure (15)
	10.00 – 10.45	Rückengymnastik (Aline Elsen)	Adventure (15)
	11.00 – 12.00	Indoor Cycling Einsteiger (Yvonne Schuth)	Emotion (15)
	17.00 – 17.30	BauchRücken Express (Chiara Baulig)	Functional (12)
	17.00 – 18.00	Bodyforming (Sina Maus)	Adventure (15)
	17.30 – 18.15	Faszien & Mobility (Chiara Baulig)	Functional (12)
	18.15 – 19.15	Indoor Cycling (Sina Maus)	Emotion (15)
	19.30 – 20.30	Yoga (Bedia Paksoy)	Adventure (15)
Donnerstag	09.30 – 10.15	Pilates (Franziska Schottkowski)	Adventure (15)
	10.15 – 10.45	Bauch Spezial (Aline Elsen)	Adventure (15)
	10.45 – 11.30	Body Fit (Aline Elsen)	Adventure (15)
	17.00 – 18.00	BBP Tabata (Bärbel Schönemann)	Adventure (15)
	18.05 – 18.35	Jumping Fitness (Bärbel Schönemann)	Adventure (11)
	18.00 – 18.45	Energy Circle (Ovi Uzan)	Functional (12)
Freitag	09.00 – 10.00	Wake up Yoga (Sarah Anton)	Adventure (15)
	16.00 – 17.00	Bodyforming (Bärbel Schönemann)	Adventure (15)
	17.15 – 18.15	Indoor Cycling (Bärbel Schönemann)	Emotion (15)
Samstag	09.15 – 10.15	Yin Yoga (Nicole Schneider)	Adventure (15)
	10.00 – 10.30	Bauch Spezial (Angelika (Baulig)	Emotion (12)
	10.30 – 11.30	GynetiXx™ (Angelika Baulig)	Adventure (15)
Sonntag	09.30 – 10.00	Bauch Spezial (variabel) (Kursleiter 1)	Adventure (15)
	10.00 – 11.00	Fatburner (variabel) (Kursleiter 1)	Adventure (15)

30
G
Anmeldung:

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