



**Sommer-Kursplan**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30–9:15 Raum 3 <small>mit Anmeldung</small> <b>Radfahren i. d. Gruppe</b> mit Timo		8:30–9:15 Raum 1 <b>Rhythmisches Herz-Kreislauf-Training</b> mit Tanja		8:30–9:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas
8:30–9:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Boden</b> mit Ingo	9:00–9:45 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Timo	9:30–10:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Timo	9:00–9:45 Raum 1 <b>Physio- &amp; Schulter-Nacken Gymnastik</b> mit Ingo	9:15–10:00 Raum 3 <small>mit Anmeldung</small> <b>Radfahren i. d. Gruppe</b> mit Timo
9:30–10:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo	10:00–10:45 Raum 1 <b>Yoga</b> mit Tanja	10:30–11:15 Raum 1 <b>Schulter-Nacken trifft Mobilität</b> mit Tanja	10:30–11:30 Raum 1 <b>Yoga</b> mit Ingo	10:15–11:30 Raum 1 <b>Neurologie Gymnastik</b> mit Timo
9:30–10:15 Raum 3 <b>Dr. Wolff Rückenzirkel</b> mit Timo <small>mit Anmeldung</small>	11:00–11:45 Raum 1 <b>Orthopädie Gymnastik</b> mit Timo			11:00–11:45 Raum 1 <b>Orthopädie Gymnastik</b> mit Jonas
10:30–11:00 Raum 1 <b>Gleichgewicht &amp; Koordination</b> mit Timo				
	16:30–17:15 Raum 1 <b>Atemgymnastik</b> mit Tanja			14:30–15:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Boden</b> mit Tanja
17:00–17:45 Raum 1 <b>Orthopädie Gymnastik</b> mit Tanja	17:30–18:15 Raum 1 <b>Yoga</b> mit Ingo	17:00–17:45 Raum 1 <b>Orthopädie Gymnastik</b> mit Timo	17:00–17:45 Raum 3 <b>Dr. Wolff Rückenzirkel</b> mit Jonas <small>mit Anmeldung</small>	15:30–16:15 Raum 1 <b>Onkologie Gymnastik</b> mit Tanja
18:00–18:45 Raum 1 <b>Faszientraining</b> mit Tanja	18:30–19:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo	18:00–18:45 Raum 1 <b>Pilates</b> mit Ingo	18:00–18:45 Raum 3 <b>Dr. Wolff Rückenzirkel</b> mit Jonas <small>mit Anmeldung</small>	17:30–18:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Tanja
19:00–19:45 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	19:30–20:15 Raum 1 <b>Zumba</b> mit Tanja	19:00–19:45 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo		

gekennzeichnete Kurse

**mit Anmeldung**

über unsere eFit-App

oder online über <https://termin.e-app.eu/gesundheitspark-neunkirchen>

oder telefonisch  
06821 - 919 662

### Legende

Gesundheitskurse

Körper & Geist

Herz-Kreislauf-Kurse

Rehasport-Kurse

## Öffnungszeiten

Mo, Mi: 8:00–21:00 \* Di: 8:00–13:00 & 15:00–21:00 \* Do: 8:00–13:00 & 15:00–20:00  
Fr: 8:00–20:00 \* Sa: geschlossen \* So: 9:30–13:00

Saunazeiten s. Rückseite

Gültig: 1.–31.08.22

Stand: 19.07.22 Änderungen vorbehalten



**Gesundheitspark**  
Neunkirchen

Vogelstr. 4–8  
66538 Neunkirchen

T: 06821 - 919 662

E: [info@gesundheitspark-neunkirchen.de](mailto:info@gesundheitspark-neunkirchen.de)

I: [www.gesundheitspark-neunkirchen.de](http://www.gesundheitspark-neunkirchen.de)