

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:30–9:15 Raum 3 <b>Radfahren i. d. Gruppe</b> mit Timo <small>mit An-meldung</small>		8:30–9:15 Raum 1 <b>Rhythmisches Herz-Kreis-lauf-Training</b> mit Tanja	8:30–9:15 Raum 1 <b>Physio-Gymnastik ohne Bodenteil</b> mit Ingo	8:30–9:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	gekennzeichnete Kurse  über unsere eFit-App oder online über <a href="https://termin.e-app.eu/gesundheitspark-neunkirchen">https://termin.e-app.eu/gesundheitspark-neunkirchen</a> oder telefonisch 06821 - 919 662
8:30–9:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Boden</b> mit Ingo	9:00–9:45 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	9:30–10:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Timo	9:30–10:15 Raum 1 <b>Schulter-Nacken-Gymnastik</b> mit Pascale	9:15–10:00 Raum 3 <b>Radfahren i. d. Gruppe</b> mit Timo <small>mit An-meldung</small>	
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	10:15–11:00 Raum 1 <b>Neurologie Gymnastik</b> mit Timo	
9:30–10:15 Raum 3 <b>Dr. Wolff Rückenzirkel</b> mit Timo <small>mit An-meldung</small>	11:00–11:45 Raum 1 <b>Orthopädie Gymnastik</b> mit Jonas			11:00–11:45 Raum 1 <b>Orthopädie Gymnastik</b> mit Jonas	
10:30–11:00 Raum 1 <b>Gleichgewicht &amp; Koordination</b> mit Pascale					
	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 Pascale	17:00–17:45 Raum 3 <b>Dr. Wolff Rückenzirkel</b> mit Jonas <small>mit An-meldung</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 An-meldung</small>	17:30–18:15 Raum 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Pascale	
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			

Legende
Gesundheitskurse
Körper & Geist
Herz-Kreislauf-Kurse
Rehasport-Kurse

**Öffnungszeiten**  
Mo, Di, Mi: 8:00–21:00 \* Do, Fr: 8:00–20:00 \* Sa: 14:00–17:00 \* So: 9:30–13:00  
Saunazeiten s. Rückseite

**Gültig: 1.–16.10.22** Stand: 28.09.22 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)