

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

gekennzeichnete Kurse

mit An-meldung

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, 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: ab 1.01.23 Stand: 27.12.22 Änderungen vorbehalten

 **Gesundheitspark Neunkirchen** Vogelstr. 4–8 66538 Neunkirchen

T: 06821- 919 662
E: info@gesundheitspark-neunkirchen.de
|: www.gesundheitspark-neunkirchen.de