



Park Bad - Parkstr.21, 42549 Velbert
 Grundschule Nierenhof - Balkhauserweg, 42555 Velbert
 Loco Danza - Friedrichstr. 83- Ecke Schulstr., 42551 Velbert

Ansprechpartner:
 Matthias Bäcker - Tel: 0157 / 834 254 24
 Ana-Maria Fiedler - Tel: 0177 / 61 21 884



Montag				Dienstag					Mittwoch				
Grundschule Nierenhof	Loco Danza	Online-Kurse		Parkbad	Grundschule Nierenhof	Loco Danza	EMKA Sportzentrum	Online-Kurse		Parkbad	Heljensbad	Loco Danza	Online-Kurse Outdoor-Kurse
08:00				08:00						08:00			
08:30	Reha Rücken 08:00-08:45			08:30						08:30			
09:00	Reha Rücken 09:15-10:00			09:00	Rücken Fit 8:30- 9:15					09:00			Herzsport 9:00- 10:00
09:30				09:30	Aqua Fitness 09:30 - 10:15					09:30			Herzsport 10:30-11:30
10:00	Reha Rücken 10:30-11:15	Rücken 10:00 - 10:45		10:00	Aqua Fitness 10:15 - 11:00	Pilates	Herzsport			10:00			
10:30	Stretch & Relax 11:45-12:30			10:30	Aqua-Fitness 11:15 - 12:00	10:45- 11:45	10:30-11:20			10:30			
11:00				11:00		Reha Rücken 12:15-13:00	Herzsport 11:30-12:20			11:00		Reha Rücken 12:00-12:45	
11:30				11:30			Herzsport 12:30-13:20			11:30		Reha Rücken 13:15-14:00	
12:00				12:00						12:00			
12:30				12:30						12:30			
13:00				13:00						13:00			
13:30				13:30						13:30			
14:00				14:00						14:00			
14:30				14:30						14:30			
15:00				15:00						15:00			
15:30				15:30						15:30			
16:00				16:00						16:00			
16:30				16:30						16:30			
17:00	Aqua Fitness 17:10 - 17:55	Step I- II 17:30-18:15		17:00		Step 17:30-18:25				17:00			Outdoor-Pilates 17:30 - 18:15
17:30				17:30						17:30			Pilates 17:30-18:15
18:00	Aqua Fitness 18:10 - 18:55	Iron Cross 18:30-19:15		18:00		Body Workout 18:45- 19:40	Indoor Cycling 19:30-20:30	Pilates/ Rücken 18:00 - 18:45		18:00		Hot Iron 17:30-18:15	
18:30				18:30						18:30		Tabata 18:45-19:30	
19:00	Aqua Fitness 19:10 - 19:55	Reha-Rücken 19:45-20:30		19:00		Reha Rücken 20:00- 20:45				19:00			(nur bei Regen)
19:30				19:30						19:30			
20:00				20:00						20:00			
20:30				20:30						20:30			
<i>Viel Spass</i>					Rehasport	Outdoor	Privat	Herzsport		<i>Viel Spass</i>			

ab
20.07.2020

ab
20.07.2020

ab
01.08.2020

ab
20.07.2020

ab
01.08.2020

ab
01.08.2020

ab
20.07.2020

ab
14.07.2020

ab
01.08.2020

ab
01.08.2020



Park Bad - Parkstr.21, 42549 Velbert
 Grundschule Nierenhof - Balkhauserweg, 42555 Velbert
 Loco Danza - Friedrichstr. 83- Ecke Schulstr., 42551 Velbert
 Heiligenbad - Selbeckerstr. 12, 42579 Heiligenhaus
 EMKA Sportzentrum- Am Sportzentrum 1, 42551 Velbert

Ansprechpartner:
 Matthias Bäcker - Tel: 0157 / 834 254 24
 Ana-Maria Fiedler - Tel: 0177 / 61 21 884



Donnerstag					Freitag		
	Parkbad	Grundschule Nierenhof	Loco Danza	EMKA Sportzentrum	Online-Kurse Outdoor-Kurse	Grundschule Nierenhof	Loco Danza
08:00							
08:30						Aqua Fitness	
09:00	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Reha Rücken			Aqua Fitness	Reha Rücken
09:30	09:30 - 10:15	09:15 - 10:00	9:00- 09:45			09:45 - 10:30	09:00-09:45
10:00		Aqua Fitness	10:15-11:00			Aqua Fitness	Reha Rücken
10:30		10:15 - 11:00	Reha Rücken			10:45 - 11:30	10:15-11:00
11:00							Reha Rücken
11:30				Herzsport			11:30-12:15
12:00				11:30-12:20			
12:30				Herzsport			
13:00				12:30 -13:15			
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30			Reha Rücken	Herzsport			
17:00			16:45-17:30	17:30-18:15			
17:30			Rücken Workout	Herzsport			Hot Iron
18:00			18:00- 18:45	18:30-19:15			17:30-18:15
18:30				Indoor Cycling			Reha-Rücken
19:00				19:00-20:30	Nordic Walking		18:45-19:30
19:30					19:15 - 20:00		
20:00							
20:30							
	<i>Viel Spass</i>		Rehasport	Outdoor	Aqua	Privat	Herzsport

ab
01.08.2020

ab
01.08.2020

ab
20.07.2020

ab
01.08.2020

ab
01.08.2020

ab
01.08.2020

ab
20.07.2020

ab
14.07.2020