



Standorte:

Park Bad
 Grundschule Nierenhof
 Loco Danza
 Heljensbad
 EMKA Sportzentrum
 Boxsporthalle Birth

- Parkstr.21, 42549 Velbert
 - Balkhauserweg, 42555 Velbert
 - Friedrichstr. 83- Ecke Schulstr., 42551 Velbert
 - Selbeckerstr. 12, 42579 Heiligenhaus
 - Am Sportzentrum 1 42551 Velbert
 - Von-Humboldt-Str. 66, 42549 Velbert

Ansprechpartnerinnen:

Silvia Küpper
 Ana-Maria Fiedler

Tel: 0157 / 834 254 24
 Tel: 0177 / 61 21 884



Montag			Dienstag					Mittwoch		
Grundschule Nierenhof	Loco Danza	Online-Kurse	Parkbad	Grundschule Nierenhof	Boxsporthalle Birth	Loco Danza	EMKA Sportzentrum	Parkbad	Heljensbad	Loco Danza
08:00										
08:30	Reha Rücken 08:00-08:45		Aqua Fitness 08:30 - 09:15							
09:00	Reha Rücken 09:15-10:00									Herzsport 9:00- 10:00
09:30										
10:00	Reha Rücken 10:30-11:15	Rücken 10:00-10:45		Aqua Fitness 10:15 - 11:00				Aqua Fitness 10:00 - 10:45		Herzsport 10:30-11:30
10:30					Herzsport 10:30-11:20	Pilates 10:45- 11:45				
11:00	Entspannter Rücken 11:45-12:30			Aqua-Fitness 11:15 - 12:00						Reha Rücken 12:00-12:45
11:30					Herzsport 11:30-12:20	Reha Rücken 12:15-13:00				Reha Rücken 13:15-14:00
12:00					Herzsport 12:30-13:20					
12:30										
13:00										
13:30										
14:00									Aqua Fitness 14:45 - 15:30	
14:30										
15:00									Aqua Fitness 15:45 - 16:30	
15:30										
16:00										
16:30							Step 16:30-17:25			
17:00	Aqua Fitness 17:10 - 17:55	Iron Cross 17:30-18:15					Body Workout 17:35-18:30			Hot Iron 17:30-18:15
17:30										
18:00	Aqua Fitness 18:10 - 18:55	Pilates 18:30-19:15								Reha Rücken 18:45-19:30
18:30							Step 18:45- 19:40	Indoor Cycling 19:30-20:30		
19:00	Aqua Fitness 19:10 - 19:55	Reha-Rücken 19:45-20:30								
19:30							Reha Rücken 20:00- 20:45		Aqua Fitness 20:15 - 21:00	
20:00										
20:30										
<i>Viel Spass</i>			Aqua Fitness	Rehasport	Herzsport	Online	Privat	<i>Viel Spass</i>		

Unsere Telefonzeiten:

Di. + Do. 09:00 - 13:00 Uhr

Mit. 15:00 -18:00 Uhr

Aufgrund der momentanen Situation bitte wir um etwas Geduld, wir melden uns spätestens innerhalb von 48 Stunden bei Ihnen zurück. Sie können uns gerne auch eine Mail schreiben an:

info@rehasportundaqua.de.



Standorte:

- Park Bad
- Grundschule Nierenhof
- Loco Danza
- Heljensbad
- EMKA Sportzentrum
- Boxsporthalle Birth
- Parkstr.21, 42549 Velbert
- Balkhauserweg, 42555 Velbert
- Friedrichstr. 83- Ecke Schulstr., 42551 Velbert
- Selbeckerstr. 12, 42579 Heiligenhaus
- Am Sportzentrum 1 42551 Velbert
- Von-Humboldt-Str. 66, 42549 Velbert

Ansprechpartnerinnen:

- Silvia Küpper
- Ana-Maria Fiedler
- Tel: 0157 / 834 254 24
- Tel: 0177 / 61 21 884



Donnerstag					Freitag				
Boxsporthalle Birth	Grundschule Nierenhof	Loco Danza	EMKA Sportzentrum	Grundschule Nierenhof	Parkbad	Heljensbad	Loco Danza		
08:00				08:00	08:00	Aqua Fitness			08:00
08:30				08:30	08:30	08:45 - 09:30			08:30
09:00		Aqua Fitness	Reha Rücken	09:00	09:00	Aqua Fitness		Reha Rücken	09:00
09:30		09:15 - 10:00	9:00- 09:45	09:30	09:30	09:45 - 10:30		09:00-09:45	09:30
10:00		Aqua Fitness	10:15-11:00	10:00	10:00	Aqua Fitness		Reha Rücken	10:00
10:30		10:15 - 11:00	Reha Rücken	10:30	10:30	10:45 - 11:30		10:15-11:00	10:30
11:00				11:00	11:00				11:00
11:30				11:30	11:30				11:30
12:00	Herzsport			12:00	12:00				12:00
12:30	11:30-12:20			12:30	12:30				12:30
13:00	Herzsport			13:00	13:00				13:00
13:30	12:30 -13:15			13:30	13:30				13:30
14:00				14:00	14:00				14:00
14:30				14:30	14:30				14:30
15:00				15:00	15:00		Aqua Fitness		15:00
15:30				15:30	15:30		15:45 - 16:30		15:30
16:00				16:00	16:00		Aqua Fitness		16:00
16:30				16:30	16:30		16:45 - 17:30		16:30
17:00		Reha Rücken	Herzsport	17:00	17:00				17:00
17:30		16:45-17:30	17:30-18:15	17:30	17:30				17:30
18:00		Rücken Workout	Herzsport	18:00	18:00			Deepwork	17:30
18:30		18:00- 18:45	18:30-19:15	18:00	18:00			17:30-18:15	18:00
18:30			Indoor Cycling	18:30	18:30			Reha-Rücken	18:30
19:00			19:00-20:00	19:00	19:00			18:45-19:30	19:00
19:30				19:30	19:30				19:30
20:00				20:00	20:00		Aqua Fitness		20:00
20:30				20:30	20:30		20:15-21:00		20:30
<i>Viel Spass</i>		Rehasport	Privat	Herzsport	Online	Aqua Fitness	<i>Viel Spass</i>		

Unsere Telefonzeiten:

Di. + Do. 09:00 - 13:00 Uhr

Mit. 15:00 -18:00 Uhr

**Aufgrund der momentanen Situation bitte wir um etwas Geduld,
wir melden uns spätestens innerhalb von 48 Stunden bei Ihnen zurück.**

Sie können uns gerne auch eine Mail schreiben an:

info@rehasportundaqua.de.