

Kursplan CJD Gesundheitszentrum gültig ab 21.06.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:30 – 10:45 Uhr Offenes Schwimmen	09:00 – 09:45 Uhr Aqua-Fitness Leona Satzky	08:45 – 09:30 Uhr Aqua-Fitness 60+ Leona Satzky		08:15 – 09:00 Uhr Reha-Sport (Wasser) Najette Clausen	10:00 – 13:00 Uhr Offenes Schwimmen
09:00 – 10:00 Uhr Morgen-Vital-Gymnastik Leona Satzky	10:00 – 10:45 Uhr Reha-Sport (Trocken) Birgit Wüsthoff	10:00 – 10:45 Uhr Aqua-Fitness im Therapie Becken (32°C) Leona Satzky		09:30 – 10:30 Uhr Kraft- und Koordinationszirkel Birgit Wüsthoff	10:00 – 13:00 Uhr Gemischte Sauna
10:00 – 11:00 Uhr Aktiv & Gesund 60+ Leona Satzky					
16:15 – 17:00 Uhr Reha-Sport (Trocken) Najette Clausen	16:30 – 17:30 Uhr Vitaler Rücken & Figur Leona Satzky	17:30 – 19:30 Uhr Offenes Schwimmen	16:00 – 16:45 Uhr Bodyfit Birgit Wüsthoff	16:00 – 19:30 Uhr Offenes Schwimmen	
16:30 – 17:15 Uhr Aqua-Power Leona Satzky	17:45 – 18:30 Uhr Aqua Fitness Leona Satzky	16:00 – 18:00 Uhr Männer Sauna	17:00 – 17:45 Uhr Reha-Sport (Wasser) Birgit Wüsthoff	16:00 – 21:30 Uhr Gemischte Sauna	
17:45 – 18:30 Uhr Reha-Sport (Wasser) Najette Clausen		18:00 – 21:00 Uhr Gemischte Sauna	16:00 – 19:30 Uhr Frauen Sauna		
16:00 – 22:00 Uhr Frauen Sauna					

Zu allen Kursen ist aufgrund der aktuellen Situation eine Voranmeldung sowie ein negativer Corona-Test bzw. eine vollständige Impfung notwendig.