



medicoreha auf dem medcampus Hohenlind (neben dem St. Elisabethkrankenhaus) Werthmannstraße 1c, 50935 Köln

Aquagymnastik Aquapower Kinderschwimmen Rücken Intensiv



medicoreha
AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■■■■

Anmeldung: www.medicoreha.de
(0221) 46 78 78 00

Kinderschwimmen Anfänger - 4-6 Jahre

In diesem Kurs werden Kinder gezielt an das Schwimmen herangeführt.

12 mal 45 Minuten, 192,- € bzw. 7 mal 45 Minuten, 112,- €

Donnerstag 13.01.22- 31.03.22 15:30-16:15 Uhr

28.04.22-23.06.22 16:15-17:00 Uhr

15:30-16:15 Uhr

16:15-17:00 Uhr

Aquagymnastik für Senioren

10 mal 45 Minuten, 160,- €.

Montag 22.11.21-31.01.22 16:00 -16:45 Uhr

14.02.22-25.04.22 16:00-16:45 Uhr

09.05.22-18.07.22 16:00-16:45 Uhr

Donnerstag 06.01.22-10.03.22 13:00 -13:45 Uhr

24.03.22-02.06.22 13:00-13:45 Uhr

23.06.22-25.08.22 13:00-13:45 Uhr

Freitag 07.01.22-11.03.22 13:00 -13:45Uhr

25.03.22-03.06.22 13:00-13:45 Uhr

17.06.22-19.08.22 13:00-13:45 Uhr

12.11.21-28.01.22 14:15-15:00 Uhr

11.02.22-22.04.22 14:15-15:00 Uhr

Aquapower Mit viel Power wird in diesem Kurs das Herz-Kreislauf-System trainiert. Auch die Muskulatur wird mithilfe von Aquahanteln und Poolnudeln intensiv gekräftigt. 10 mal 45 Minuten, 160,- €.

Dienstag 04.01.22-08.03.22 17:30-18:15 Uhr

22.03.22-24.05.22 17:30-18:15 Uhr

07.06.22-09.08.22 17:30-18:15 Uhr

16.11.21-25.01.22 18:45-19:30 Uhr

08.02.22-12.04.22 18:45- 19:30 Uhr

26.04.22-28.06.22 18:45-19:30 Uhr

Donnerstag 06.01.22-10.03.22 18:45-19:30 Uhr

24.03.22-02.06.22 18:45-19:30 Uhr

23.06.22-25.08.22 18:45-19:30 Uhr

Rücken Intensiv

Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden hier in vielen Übungen gleichzeitig trainiert. Geräte wie Flexibar, Hanteln und Pezzibälle kommen zum Einsatz.

10 mal 60 Minuten, 140,- €

Donnerstag 06.01.22-10.03.22 18:00 -19:00 Uhr

24.03.22-02.06.22 18:00-19:00 Uhr

23.06.22-25.08.22 18:00-19:00 Uhr