



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.
11 mal 45 Minuten, 193,60 € bzw. 7 mal 45 Minuten, 123,20 €

Donnerstag	12.01.23-23.03.23	15:30-16:15 Uhr 16:15-17:00 Uhr
	20.04.23-15.06.23	15:30-16:15 Uhr 16:15-17:00 Uhr

AquaGymnastik für Senioren

10 mal 45 Minuten, 176,- €.

Montag	06.02.23-17.04.23 08.05.23-07.08.23	16:00 -16:45 Uhr 16:00-16:45 Uhr
Dienstag	10.01.23-14.03.23 28.03.23-30.05.23	11:30-12:15 Uhr 11:30-12:15 Uhr
Donnerstag	12.01.23-16.03.23 30.03.23-07.06.23 12.01.23-16.03.23 30.03.23-07.06.23	9:15-10:00 Uhr 9:15-10:00 Uhr 11:30-12:15 Uhr 11:30-12:15 Uhr
Freitag	13.01.23 -17.03.23 31.03.23-08.06.23	13:00 -13:45 Uhr 13:00-13:45 Uhr

AquaFit für Schwangere 10 mal 45 Minuten, 176,- €

Montag	06.02.23-17.04.23	9:15-10:00 Uhr
Freitag	13.01.23-17.03.23 31.03.23-08.06.23	13:45-14:30 Uhr 13:45-14:30 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, 176,- €.

Dienstag	31.01.23-04.04.23 18.04.23-20.06.23	18:45-19:30 Uhr 18:45- 19:30 Uhr
----------	--	-------------------------------------

RückenIntensiv

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

10 mal 60 Minuten, 156,-€

Donnerstag	12.01.23-16.03.23 30.03.23-22.06.23	18:00 -19:00 Uhr 18:00-19:00 Uhr
------------	--	-------------------------------------