

Aquagymnastik Aquapower Pilates Rücke Intensiv

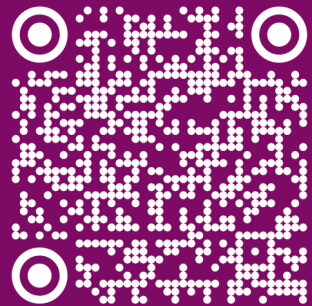
medicoreha
AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■■■■

medicoreha (neben dem St. Elisabethkrankenhaus)

Werthmannstraße 1c, 50935 Köln-Lindenthal



Anmeldung



Anmeldung: www.medicoreha.de

Tel: (0221) 46 78 78 00

Pilates 10 mal 60 Minuten, 154,- €

(dieser Kurs wird von der Krankenkasse NICHT bezuschusst) Der Kurs beinhaltet Übungen auf der Matte, mit Pilatesrollen+Redondobällen.

Mittwoch	15.01.25–19.03.25	16:00–17:00 Uhr
	02.04.25–18.06.25	16:00–17:00 Uhr

Aquagymnastik für Senioren

10 mal 45 Minuten, 199,80,- €

Montags	03.02.25–14.04.25	16:00–16:45 Uhr
	28.04.25–07.07.25	16:00–16:45 Uhr
Dienstags	14.01.25–18.03.25	11:30–12:15 Uhr
	01.04.25–03.06.25	11:30–12:15 Uhr
Donnerstags	23.01.25–27.03.25	11:30–12:15 Uhr
	10.04.25–03.07.25	11:30–12:15 Uhr
	23.01.25–27.03.25	16:00–16:45 Uhr
	10.04.25–03.07.25	16:00–16:45 Uhr
Freitag	14.02.25–25.04.25	12:45–13:30 Uhr
	09.05.25–11.07.25	12:45–13:30 Uhr



Aquapower 10 mal 45 Minuten, 199,80,- €

Mit viel Power wird in diesem Kurs das Herz-Kreislauf-System trainiert. Auch die Muskulatur wird mithilfe von **Aquahanteln und Poolnudeln intensiv gekräftigt.**

Dienstags	07.01.25–18.03.25	17:45–18:30 Uhr
	01.04.25–17.06.25	17:45–18:30 Uhr
	11.02.25–15.04.25	18:30–19:15 Uhr
	29.04.25–01.07.25	18:30–19:15 Uhr

Rücken Intensiv

10 mal 60 Minuten, 154,- €

Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden hier mit abwechslungsreichen Übungen gleichzeitig trainiert. Zum Einsatz kommen Flexibar, Hanteln, Gymnastikbälle und vieles mehr.

Donnerstag	16.01.25–20.03.25	18:00–19:00 Uhr
	03.04.25–26.06.25	18:00–19:00 Uhr

