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

Pilates
Aquagymnastik
Aquapower
Rücken Intensiv

medicoreha
AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION

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

Pilates

10 mal 60 Minuten, 154,- €
(dieser Kurs wir von der Krankenkasse NICHT bezuschusst)
Der Kurs beinhaltet Pilatesübungen auf der Matte, mit Pilatesrollen und Redondobällen.

Mittwoch	27.08.2025 Schnupperstunde	16:00-17:00 Uhr
	03.09.25-05.11.25	16:00-17:00 Uhr

Aquagymnastik für Senioren

10 mal 45 Minuten, 199,80 €.

Montag	04.08.25-06.10.25	16:00 -16:45 Uhr
	20.10.25-22.12.25	16:00-16:45 Uhr
Dienstag	02.09.25-04.11.25	11:30-12:15 Uhr
	18.11.25-27.01.26	11:30-12:15 Uhr
Donnerstag	07.08.25-09.10.25	11:30-12:15 Uhr
	23.10.25-08.01.26	11:30-12:15 Uhr
	07.08.25-09.10.25	16:00-16:45 Uhr
	23.10.25-08.01.26	16:00-16:45 Uhr
Freitag	08.08.25-17.10.25	12:45-13:30 Uhr
	31.10.25-09.01.26	12:45-13:30 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, 199,80- €.

Dienstag	05.08.25-07.10.25	17:45-18:30 Uhr
	21.10.25-06.01.26	17:45-18:30 Uhr
	05.08.25-07.10.25	18:30-19:15 Uhr
	21.10.25-06.01.26	18:30- 19:15 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, 154,-€

Donnerstag	28.08.25-30.10.25	18:00 -19:00 Uhr
	13.11.25-29.01.26	18:00-19:00 Uhr