

## **GYMNASTIKTERMINE**

## **SHG OSTEOPOROSE WITTGENSTEIN**

**Tel.: 0151 55330770**

**email: [service@osteoporose-wittgenstein.de](mailto:service@osteoporose-wittgenstein.de)**

### **ERNDEBRÜCK**

#### **Trockengymnastik und Gerätetraining/Muskelaufbautraining:**

**FitnessPoint-Pulverwald, Jahnstr. 2, 57339 Erndtebrück  
Osteoporose Info- u. Therapiezentrum Siegen-Wittgenstein**

**montags:** 16.00 - 17.00 Uhr -Trockengymnastik/Reha  
17.00 - 18.00 Uhr - Trockengymnastik/Reha  
**donnerstags:** 14.00 - 15.00 Uhr - Gerätetraining/Muskelaufbau  
15.00 - 16.00 Uhr - Trockengymnastik/Funktionstraining  
16.00 - 17.00 Uhr - Trockengymnastik/Reha

#### **Warmwassergymnastik: im Hallenbad Erndtebrück**

**montags:** 13.30 – 14.15 Uhr Gruppe III – Reha  
14.15 - 15.00 Uhr Gruppe IV - Reha  
**dienstags:** 17.45 - 18.30 Uhr Gruppe I - Funktionstraining  
18.30 - 19.15 Uhr Gruppe II - Funktionstraining + Reha

### **BAD LAASPHE**

#### **Trockengymnastik: „Haus des Gastes“ - Gymnastikraum – Wilhelmsplatz 1, Bad Laasphe**

**dienstags:** 16.30 – 17.30 Uhr - Trockengymnastik - Funktionstraining

#### **Warmwassergymnastik: Hotel Am Fang – Schwimmbad - Höhenweg 1 , Bad Laasphe**

**dienstags:** 17.30 – 18.30 Uhr - Schwimmbad - Funktionstraining

#### **Gerätetraining/Muskelaufbautraining: Physio-Fit Bäderborn 3, Bad Laasphe**

**montags:** 11.00 - 12.00 Uhr  
**donnerstags:** 11.00 - 12.00 Uhr

### **BAD BERLEBURG**

#### **Trockengymnastik: mittwochs in der **Rothaarklinik**, Arnikaweg 1, 57319 Bad Berleburg**

**16.00 - 16.45 Uhr** Gruppe I - Funktionstraining + Reha  
**16.45 – 17.30 Uhr** Gruppe II - Reha  
**17.30 – 18.15 Uhr** Gruppe III - Funktionstraining + Reha

#### **Gerätetraining/Muskelaufbautraining: im "FITNESS + MEHR" Am Böhl 12, 57319 BLB-Raumland**

**donnerstags:** 16.45 – 17.45 Uhr

#### **Warmwassergymnastik: mittwochs in der **Rothaarklinik**, Arnikaweg 1, 57319 Bad Berleburg**

**17.00 – 17.45 Uhr** Gruppe I - Funktionstraining + Reha  
**17.45 - 18.30 Uhr** Gruppe II - Reha  
**18.30 - 19.15 Uhr** Gruppe III - Funktionstraining + Reha

