

SHG Osteoporose Wittgenstein e.V. - Termine nach Standorten

Bad Laasphe

Trockengymnastik:

im "Haus des Gastes", Gymnastikraum, Wilhelmsplatz 1, 57334 Bad Laasphe

Dienstag	14.00 - 15.00 Uhr	Funktionstraining
----------	-------------------	-------------------

Warmwassergymnastik:

im "Hotel Am Fang", Schwimmbad, Höhenweg 1, 57334 Bad Laasphe

Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr	Funktionstraining
----------	-------------------	-------------------

Gerätetraining/Muskelaufbautraining:

im Physio-Fit, Bäderborn 3, 57334 Bad Laasphe

Montag	11.00 - 12.00 Uhr	nur für Vereinsmitglieder
Donnerstag	11.00 - 12.00 Uhr	nur für Vereinsmitglieder
Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	nur für Vereinsmitglieder

Erndtebrück

Trockengymnastik

Im FitnessPoint-Pulverwald, Jahnstr. 2, 57339 Erndtebrück

Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Funktionstraining
	16.00 - 17.00 Uhr	Reha-Sport
Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Reha-Sport

Warmwassergymnastik:

im Hallenbad Erndtebrück, Mozartstraße, 57339 Erndtebrück

Dienstag	12.45 - 13.45 Uhr	Gruppe III	Reha-Sport
	17.45 - 18.30 Uhr	Gruppe I	Funktionstraining
	18.30 - 19.15 Uhr	Gruppe II	Funktionstraining & Reha-Sport

Gerätetraining/Muskelaufbautraining:

FitnessPoint-Pulverwald, Jahnstr. 2, 57339 Erndtebrück

Donnerstag	14.00 - 15.00 Uhr	nur für Vereinsmitglieder
------------	-------------------	---------------------------

Bad Berleburg

Trockengymnastik:

in der BAUMRAINKLINIK, Lerchenweg 8, 57319 Bad Berleburg

Mittwoch	16.15 - 17.00 Uhr	Gruppe I	auf Anfrage
	17.00 - 17.45 Uhr	Gruppe II	Reha-Sport
	17.45 - 18.30 Uhr	Gruppe III	Funktionstraining
	18.30 - 19.15 Uhr	Gruppe IV	Reha-Sport

Warmwassergymnastik:

in der BAUMRAINKLINIK, Lerchenweg 8, 57319 Bad Berleburg

Mittwoch	17.15 - 18.00 Uhr	Gruppe I	auf Anfrage
	18.00 - 18.45 Uhr	Gruppe II	Reha-Sport
	18.45 - 19.30 Uhr	Gruppe III	Funktionstraining
	19.30 - 20.15 Uhr	Gruppe IV	Reha-Sport

Gerätetraining/Muskelaufbautraining:

im "FITNESS + MEHR", Am Böhl 12, 57319 Berleburg-Raumland

Freitag	09.30 - 10.30 Uhr	nur für Vereinsmitglieder
	10.30 - 11.30 Uhr	nur für Vereinsmitglieder