

Gesundheits-und Rehasport Zentrum-Niederwenigern, Essener Straße 53 a, 45529 Hattingen

Tel.: 02324-9161655 silvia.heim@dia-service.org

Gymnastikraum / Schwimmbad

Kurse vom Gesundheits-Rehazentrum

Stand: Februar 2023

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sa	So
Raum	GYM	Bad	GYM	Bad	GYM	Bad	GYM	Bad	GYM	Bad		
8.00 - 9.00		8.00-8.45 Bewohner E53/H5		8.00 - 9.15 Bewohner H3		8.00 - 9.15 Bewohner H3				8.00-8.45 Bewohner E53/H5		
9.00 - 10.00			9.00-9.45 Reha		9.00-9.45 Reha			9.00 - 10.00 VHS				
10.00 - 11.00		9.30 - 10.30 Aqua Fit Mix	10.00-10.45 Reha	9.30 - 11.00 Bewohner E53/H5		9.30 - 11.00 Bewohner E53/H5		10.00 - 11.00 VHS				
11.00 - 12.00		10.30 - 11.30 Aqua Senioren		11.25 - 13.15 Schule		11.25 - 13.15 Schule		11.00 - 11.45 Reha		11.25 - 13.15 Schule		
12.00 - 13.00				11.25 - 13.15 Schule		11.25 - 13.15 Schule		12.00 - 12.45 Reha		11.25 - 13.15 Schule		
13.00 - 14.00				11.25 - 13.15 Schule		11.25 - 13.15 Schule				11.25 - 13.15 Schule		
14.00 - 15.00				14.00-15.00 SVH						13.30 - 14.30 Bewohner H3		
15.00 - 16.00				15.00-17.00 ev. Kinderg.								
16.00 - 17.00		16.30-17.30 SVH		15.00-17.00 ev. Kinderg.	16.15-17.15 Yoga			16.00-17.00 SVH				
17.00 - 18.00			17.00-18.00 belegt	17.00-18.00 SVH	17.30-18.15 Reha	17.15-18.00 Reha	17.30-18.30 belegt	17.00-18.00 SVH		16.30 - 17.30 VHS		
18.00 - 19.00	18.30-19.30 belegt	18.00-18.45 Reha	18.00-19.00 belegt		18.30-19.30 Yoga	18.15 - 19.30 Bewohner H3	18.30-19.30 belegt			17.30 - 18.30 VHS		
19.00 - 20.00		19.00-19.45 Reha		18.30 - 19.30 Aqua Fit Mix								
20.00 - 21.00								18.00-22.00 Sauna*				
21.00 - 22.00								*Sommerpause				

Geschlossen
SB-Reinigung

Die Nutzung des Schwimmbades durch die Heidehof-Bewohner erfolgt aus Sicherheitsgründen immer mit mindestens zwei Personen.

* Saunasommerpause vom 01.Juni-30.Sep

