

Herzsport

Gesundes Herz-Gesunder Kreislauf

- Training zur Stabilisierung und Konditionierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Regelmäßige Überarbeitung und Anpassung der Trainingsprogramme
- Geeignet für Patienten ohne jegliche Trainingserfahrung



Wassergymnastik

- Übungen zur gezielten Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule
- Geeignet für Patienten ohne jegliche Trainingserfahrung

Funktionsgymnastik

Wirbelsäulengymnastik

- Übungen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen
- Geeignet für Patienten mit Rücken- und Gelenkbeschwerden

Die verschiedenen Inhalte der Trainingsangebote machen einen Einstieg in den Rehabilitationssport auf jedem konditionellen und koordinativen Niveau möglich.

Gesundheitszentrum

carpe diem

Rautenstraße 15
99734 Nordhausen
Tel.: 0 36 31 /47 96 80
Fax: 0 36 31 /47 96 81
www.carpe-diem-ndh.de
info@carpe-diem-ndh.de

Ihr Ansprechpartner

Thomas Erny / Sporttherapeut / Diplomsportlehrer



MONTAGH₂O - Gym WBS - Gym**DIENSTAG**H₂O - Gym WBS - Gym**MITTWOCH**H₂O - Gym WBS - Gym**DONNERSTAG**H₂O - Gym WBS - Gym**FREITAG**H₂O - Gym WBS - Gym**SAMSTAG**H₂O - Gym WBS - Gym

ZEIT

08:00

08:30

09:00

09:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

08:00

08:45

08:45

09:30

09:15

10:00

09:45

10:30

10:15

11:00

10:45

11:30

11:15

12:00

11:45

12:30

12:15

13:00

12:45

13:30

13:15

14:00

14:00

14:45

14:15

15:00

14:30

15:15

15:15

16:00

15:00

15:45

16:00

16:45

16:15

17:00

16:00

16:45

16:45

17:30

17:15

18:00

17:45

18:30

18:15

19:00

18:45

19:30

18:45

19:30

17:30

18:15

18:30

19:15

08:45

09:30

09:45

10:30

10:45

11:30

11:45

12:30

13:00

13:45

14:00

14:45

15:00

15:45

19:45

20:30

UNSERE ANGBOTE
sind gültig ab
01.10.2021