

# Fitness- und Entspannungskurse 2021

GFO Kliniken Bonn, Betriebsstätte St. Marien, Zentrum für Gesundheitsförderung & Elternschule

Robert-Koch-Str. 1, 53115 Bonn, Tel: 0228 505-2291, Fax: 505-2292 hanna.dambietz@gfo-kliniken-bonn.de

| Tag  | Wdh. | Datum              | Uhrzeit         | Gebür € | Kurs-Nr.      | Dozentin                             | Raum                |
|--|------|--------------------|-----------------|---------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| <b>Yin Yoga, Faszien-Dehnung und Entspannung</b>                       |      |                    |                 |         |               | Yogalehrerin                         | Klara               |
| Mo.  | 9x   | 01.02.- 29.03.2021 | 17.45-19.00 Uhr | 108,00  | <b>220121</b> |                                      |                     |
| <b>Intensive Yoga, Rückenkräftigung und Entspannung</b>                |      |                    |                 |         |               | Yogalehrerin                         | Klara               |
| Mo.  | 9x   | 01.02.- 29.03.2021 | 16.15-17.30 Uhr | 108,00  | <b>210121</b> |                                      |                     |
| Do.  | 10x  | 04.02.- 08.04.2021 | 20:15-21:30 Uhr | 120,00  | <b>210521</b> |                                      |                     |
| Mo.  | 10x  | 12.04.- 21.06.2021 | 16.15-17.30 Uhr | 120,00  | <b>210221</b> |                                      |                     |
| Mi.  | 11x  | 14.04.- 23.06.2021 | 20:00-21:15 Uhr | 132,00  | <b>210421</b> |                                      |                     |
| Do.  | 10x  | 15.04.- 01.07.2021 | 20:15-21:30 Uhr | 120,00  | <b>210621</b> |                                      |                     |
| <b>Yoga anders, direkt nach dem Dienst, Kräftigung und Entspannung</b> |      |                    |                 |         |               | Yogalehrerin                         | KiNo                |
| Do.  | 6x   | 04.02.- 06.03.2021 | 14.15-15.15 Uhr | 60,00   | <b>230121</b> | Kimberly Reißland                    |                     |
| Do.  | 8x   | 15.04.- 17.06.2021 | 14.15-15.15 Uhr | 80,00   | <b>230221</b> |                                      |                     |
| <b>Entspannungstechniken, Schnupperkurse</b>                           |      |                    |                 |         |               | Dipl. Pädagogin                      | KiNo                |
| Di.  | 6x   | 16.02.- 23.03.2021 | 14.15-15.15 Uhr | 60,00   | <b>250121</b> | Rita Fellner                         |                     |
| Di.  | 6x   | 13.04.- 18.05.2021 | 16.15-17.15 Uhr | 60,00   | <b>250221</b> |                                      |                     |
| <b>Qigong, Bewegung und Achtsamkeit</b>                                |      |                    |                 |         |               | Physiotherapeutin, Heilpraktikerin   | Klara               |
| Mo.  | 8x   | 11.01.- 08.03.2021 | 14:15-15:30 Uhr | 100,00  | <b>240121</b> | Ulrike Runge                         | kein Kurs am 15.02. |
| Mo.  | 8x   | 12.04.- 07.06.2021 | 14:15-15:30 Uhr | 100,00  | <b>210221</b> |                                      |                     |
| <b>Rückengerechte Fitness mit Latino-Musik</b>                         |      |                    |                 |         |               | Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin | Klara               |
| Do.  | 8x   | 04.02.- 25.03.2021 | 18.55-19.55 Uhr | 80,00   | <b>260221</b> |                                      |                     |
| Do   | 10x  | 15.04.- 01.07.2021 | 17.45-18.45 Uhr | 100,00  | <b>260321</b> |                                      |                     |
| Do   | 10x  | 15.04.- 01.07.2021 | 18.55-19.55 Uhr | 100,00  | <b>260421</b> |                                      |                     |

| Tag   | Wdh. | Datum              | Uhrzeit         | Gebür € | Kurs-Nr.      | Dozentin                       |       |
|---|------|--------------------|-----------------|---------|---------------|--------------------------------|-------|
| <b>Rücken Mobilisation für Senioren, Sanftes Training, Ü60</b>    |      |                    |                 |         |               | Dipl. Sportlehrerin            | Klara |
| Di  | 7x   | 12.01.- 23.02.2021 | 11:30-12:30 Uhr | 66,50   | <b>280121</b> | Hanna Dambietz                 |       |
| Mi.   | 7x   | 13.01.- 24.02.2021 | 10:00-11:00 Uhr | 66,50   | <b>280221</b> |                                |       |
| Do.   | 7x   | 14.01.- 25.02.2021 | 10:00-11:00 Uhr | 66,50   | <b>280321</b> |                                |       |
| Di.   | 7x   | 16.03.- 27.04.2021 | 11:30-12:30 Uhr | 66,50   | <b>280421</b> |                                |       |
| Mi.   | 7x   | 17.03.- 28.04.2021 | 10:00-11:00 Uhr | 66,50   | <b>280521</b> |                                |       |
| Do.   | 7x   | 18.03.- 29.04.2021 | 10:00-11:00 Uhr | 66,50   | <b>280621</b> |                                |       |
| Do.   | 7x   | 06.05.- 01.07.2021 | 10:00-11:00 Uhr | 66,50   | <b>280921</b> |                                |       |
| Di.   | 7x   | 11.05.- 22.06.2021 | 11:30-12:30 Uhr | 66,50   | <b>280721</b> |                                |       |
| Mi.   | 7x   | 12.05.- 23.06.2021 | 10:00-11:00 Uhr | 66,50   | <b>280821</b> |                                |       |
|   |      |                    |                 |         |               |                                |       |
| <b>Wirbelsäulengymnastik ab 60, Sturzprophylaxe</b>               |      |                    |                 |         |               | Übungsleiterin, B und C Lizenz | KiNo  |
| Mi.   | 11x  | 20.01.- 31.03.2021 | 10:00-10:45 Uhr | 88,00   | <b>270121</b> | Barbara Bursch-Brustkern       |       |
| Mi.   | 11x  | 20.01.- 31.03.2021 | 11:00-11:45 Uhr | 88,00   | <b>270221</b> |                                |       |
|   |      |                    |                 |         |               |                                |       |
| <b>Spiral Muskel, Rücken Training nach Dr. Smisek</b>             |      |                    |                 |         |               |                                |       |
| <b>Einzel- oder 2Personen Termine nach Anfrage: 0228 505 2291</b> |      |                    |                 |         |               | Hanna Dambietz                 |       |
|   |      |                    |                 |         |               |                                |       |
| <b>Meridian Klopfakupressur, Angst und Stress Bewältigung</b>     |      |                    |                 |         |               |                                |       |
| <b>Einzeltermine nach Anfrage: 0228 505 2291</b>                  |      |                    |                 |         |               | Hanna Dambietz                 |       |

Raum **KiNo**: geradeaus von der Straße, links hinter den Bäumen, Kinder-Notfall-Praxis-Haus, Eingang von draußen, Gymnastikraum 1.E

Raum **Klara**: geradeaus von der Straße auf das Quergebäude zulaufen, Eingang von draußen

zurzeit keine Umkleieräume, keine Möglichkeit, Kinderwagen abzustellen

Lesen Sie bitte die Kursbeschreibung und die Spielregel zur **Anmeldung**, bevor Sie sich schriftlich anmelden, oder rufen Sie uns bitte an.

Für **Mitarbeitende der GFO-Kliniken-Bonn** sind alle Kurse kostenlos. Einen Kursus im Jahr können Sie während der Arbeitszeit machen oder als Überstunden eintragen.

**Coronabedingt werden Terminänderungen in den geplanten Kursen stattfinden. Melden Sie sich bei uns, wir informieren Sie gerne.**