

Fitnesskurse - Entspannungskurse

GFO Kliniken Bonn, Betriebsstätte St. Marien-Hospitals, Zentrum für Gesundheitsförderung & Elternschule, www.gfo-kliniken-bonn.de

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 Ausbildung	Präsenz = Raum
Intensive Yoga, Rückenkräftigung und Entspannung						Yogalehrerinnen	KiNo
						Scharka Kurreck	
Mo.	9x	17.10.- 12.12.2022	16.30-17.45 Uhr	108,00	210822		
Do.	9x	20.10.- 15.12.2022	20.15-21.30 Uhr	108,00	211022		
Fr.	9x	21.10.- 16.12.2022	16.30-17.45 Uhr	90,00	211122		ONLINE
Mo.	11x	09.01.- 27.03.2023	16.15-17.30 Uhr	137,50	210123		kein Kurs am 20.02.
Do.	11x	12.01.- 30.03.2023	18.30-19.45 Uhr	137,50	210323		Konferenzraum A kein Kurs am 16.02.
Do.	11x	12.01.- 30.03.2023	20.00-21.15 Uhr	137,50	210523		kein Kurs am 16.02.
Mo.	10x	03.04.- 26.06.2023	16.15-17.30 Uhr	125,00	210223		
Do.	10x	13.04.- 29.06.2023	18.30-19.45 Uhr	125,00	210423		Konferenzraum A
Do.	10x	13.04.- 29.06.2023	20.00-21.15 Uhr	125,00	210623		
						Mandy Nelles	
Di.	8x	11.10.- 06.12.2022	14.00-15.00 Uhr	80,00	200222		
Di.	8x	07.02.- 28.03.2023	14.00-15.00 Uhr	80,00	200123		
Di.	8x	18.04.- 13.06.2023	14.00-15.00 Uhr	80,00	200223		kein Kurs am 30.05.
Yin Yoga, Faszien-Dehnung, Entspannung							KiNo
						Scharka Kurreck	
Mo.	9x	17.10.- 12.12.2022	18.00-19.15 Uhr	108,00	220422		
Mo.	11x	09.01.- 27.03.2023	17.45-19.00 Uhr	137,50	220123		kein Kurs am 20.02.
Mo.	10x	03.04.- 26.06.2023	17.45-19.00 Uhr	125,00	220223		
Rückengerechte Fitness mit Latino-Musik						Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin	KiNo
						Regina Müller-Jakubik	
Do.	9x	20.10.- 15.12.2022	17.40-18.40 Uhr	90,00	260722		
Do.	9x	20.10.- 15.12.2022	18.55-19.55 Uhr	90,00	260822		
Do.	11x	12.01.- 30.03.2023	17.40-18.40 Uhr	110,00	260123		kein Kurs am 16.02.
Do.	11x	12.01.- 30.03.2023	18.55-19.55 Uhr	110,00	260323		kein Kurs am 16.02.
Do.	8x	20.04.- 22.06.2023	17.40-18.40 Uhr	80,00	260223		
Do.	8x	20.04.- 22.06.2023	18.55-19.55 Uhr	80,00	260423		

EFT energetisch Probleme/ Stress meistern				Gebür €	Kurs-Nr.	EFT - Beraterin	KiNo
						Hanna Dambietz	
Mo.	1x	23.01.2023	10.00-12.00 Uhr	25,00	300123		
Mi.	1x	08.02.2023	15.15-17.15 Uhr	25,00	300223		
Mi.	1x	19.04.2023	15.15-17.15 Uhr	25,00	300323		
Mi.	1x	07.06.2023	15.15-17.15 Uhr	25,00	300423		
Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. Smisek, Seilgymnastik						Dipl.Sportlehrerin	KiNo
						Hanna Dambietz	
Mi.	8x	19.10.- 14.12.2022	14.00-14.45 Uhr	80,00	310822		kein Kurs am 02.11.
Do.	6x	10.11.- 15.12.2022	14.00-14.45 Uhr	60,00	310422		kein Kurs am 03.11.
Mi.	9x	11.01.- 08.03.2023	14.00-14.45 Uhr	80,00	310123		
Mi.	7x	18.01.- 08.03.2023	16.00-17.00 Uhr	70,00	310423		kein Kurs am 08.02.
Mi.	9x	22.03.- 17.05.2023	14.00-14.45 Uhr	90,00	310223		
Mi.	8x	22.03.- 17.05.2023	16.00-17.00 Uhr	80,00	310523		kein Kurs am 19.04.
Mi.	7x	07.06.- 19.07.2023	14.00-14.45 Uhr	70,00	310323		
Rückenkraft / Pezzi Ball			NEU			Dipl.Sportlehrerin	KiNo
						Hanna Dambietz	
Do.	4x	06.10.- 27.10.2022	14.00-14.45 Uhr	40,00	320222		
Do.	7x	19.01.- 02.03.2023	14.00-14.45 Uhr	70,00	320123		
Do.	6x	01.06.- 13.07.2023	14.00-14.45 Uhr	60,00	320223		
Rückenprobleme, verkürzte Muskulatur korrekt dehnen, mobilisieren						Dipl.Sportlehrerin	KiNo
						Hanna Dambietz	
Do.	7x	23.03.- 04.05.2023	14.00-14.45 Uhr	70,00	270123		
Rücken - Mobilisation - Training Ü60						Dipl.Sportlehrerin	KiNo
						Hanna Dambietz	
Di.	9x	11.10.- 13.12.2022	11:30-12:30 Uhr	90,00	281322		
Do.	9x	13.10.- 15.12.2022	10:00-11:00 Uhr	90,00	281422		kein Kurs am 03.11.
Di.	9x	10.01.- 07.03.2023	11:30-12:30 Uhr	90,00	280123		
Do.	9x	12.01.- 09.03.2023	10:00-11:00 Uhr	90,00	280423		
Di.	8x	21.03.- 16.05.2023	11:30-12:30 Uhr	80,00	280223		
Do.	8x	23.03.- 11.05.2023	10:00-11:00 Uhr	80,00	280523		
Di.	8x	30.05.- 18.07.2023	11:30-12:30 Uhr	80,00	280323		
Do.	7x	01.06.- 20.07.2023	10:00-11:00 Uhr	70,00	280623		

Beckenbodentraining			NEU			Hebamme	KiNo
						Barbara Kiel	
Sa.	1x	11.02.2023	10.00-12.30 Uhr	30,00	180123		
Sa.	1x	15.04.2023	10.00-12.30 Uhr	30,00	180223		
Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe				Gebür €	Kurs-Nr.	Dipl.Sportlehrerin	KiNo
						Hanna Dambietz	
Fr.	8x	20.01.- 10.03.2023	09:45-10:45 Uhr	80,00	290123		
Fr.	6x	14.04.- 19.05.2023	09:45-10:45 Uhr	60,00	290223		
Die Kunst, im Alltag zu entspannen						Dipl. Pädagogin	KiNo
auf Anfrage						Ritta Fellner	

Für Mitarbeiter*innen der "GFO-Kliniken-Bonn" sind alle Kurse (Prävention) kostenlos. Andere Mitarbeiter*innen erhalten 25% Rabatt.

St. Marien-Hospital: gerade aus von der Strasse, links hinter den Bäumen, Kinder-Notfall-Praxis Häuschen, Eingang:schmale Glasstür, Gymnastikraum 1.E. **KiNo**

St. Marien-Hospital: gerade aus von der Strasse, über die Parkplätze, das letzte Quergebäude, die letzte Tür links, **Klara**

St. Marien-Hospital: gerade aus von der Strasse, rechts hinter dem flachen Anbaugebäude, dann 1.E. **Konferenzräume**

Zurzeit keine Möglichkeit Kinderwagen abzustellen. KiNo, Konferenzräume - keine Umkleideräume.

Die Anmeldebestätigung senden wir Ihnen zu. Schauen Sie bitte auch im Spamordner nach.

Die Teilnahmebedingungen s. bitte Homepage.

Stand: 10.09.22