



KATHOLISCHE
ST. LUKAS
GESELLSCHAFT

THERA FIT
GESUNDHEITZENTRUM

THERA FIT
GESUNDHEITZENTRUM

Kursprogramm 2018



Entspannt und ohne Druck

Wer selbstbestimmt und unbeschwert durchs Leben gehen möchte, der ist gut beraten, sich Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu erhalten.

Das Team von TheraFit begleitet Menschen, die beweglich bleiben oder ihre Beweglichkeit zurückgewinnen möchten. Wir unterstützen Menschen, die ohne Leistungsdruck unter Gleichgesinnten ihre Muskeln kräftigen möchten. Wir helfen, krankheits- oder verletzungsbedingte Einschränkungen zu überwinden und bieten präventive Aktivitäten.

Bei unseren Gruppenangeboten achten wir darauf, dass die Teilnehmer zueinander passen. Sie werden gefordert, aber nicht überfordert. Unsere Therapeuten leiten Sie an und sorgen mit medizinisch geschultem Blick dafür, dass die Übungen Ihrer Gesundheit zuträglich sind und Ihren Bedürfnissen entsprechen.

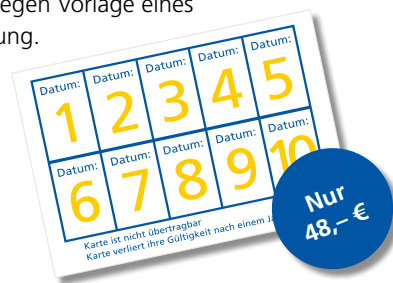


10er-Karte

Flexibel – ohne Anmeldung

Gesundheit und Fitness kompakt im Zehnerpack. Die Angebote im Rahmen der 10er-Karte sind kein Kurssystem, sondern ein offenes, ganzjährig durchlaufendes Angebot. TheraFit bietet Ihnen im Gesundheitszentrum St. Rochus-Hospital

- Teilnahme an insgesamt 10 Stunden Ihrer Wahl
- Freie Bestimmung der Art und Nutzungsfrequenz
- Ermäßigung für Schüler, Studenten, Arbeitslose und Mitarbeiter des Hauses gegen Vorlage eines Ausweises oder Bestätigung.



Monatskarte

Für Super-Sportbegeisterte ab 2x die Woche – günstig ohne Vertragsbindung

- Keine Aufnahmegebühr
- Keine Vertragsbindung
- Gültig vom ersten bis zum letzten jeden Monats
- Einen Monat lang an allen Angeboten teilnehmen
- Wechsel zur 10er-Karte jederzeit möglich

Einfach Antrag ausfüllen, Passfoto beilegen und im Umschlag am Empfang abgeben. Ausweis kommt dann per Post.

Die Zehnerkarte und die Monatsmarke erhalten Sie am Empfang des St. Rochus-Hospitals.

Informationen bei TheraFit:
Mo.–Fr. von
08:00–13:00 Uhr unter
+49 2305 294-2397



Angebote der 10er-Karte / Monatskarte

Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

MONTAG

09:00 - 10:00 Uhr	Männergymnastik
09:15 - 10:15 Uhr	Bodystyling mit Kinderbetreuung
10:15 - 11:15 Uhr	Yogilates
11:00 - 12:00 Uhr	Seniorenport
17:45 - 18:45 Uhr	Ergofit (begrenzte Teilnehmer-Zahl)
17:45 - 18:45 Uhr	Fatburner
17:45 - 18:45 Uhr	Slow Motion
19:00 - 20:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
19:00 - 20:00 Uhr	Rückenfitness
20:15 - 21:15 Uhr	Bodypower

MITTWOCH

09:00 - 10:00 Uhr	Parkinson-Gruppe
09:15 - 10:15 Uhr	Stepaerobic
09:30 - 10:30 Uhr	Beckenbodengymnastik
10:30 - 11:30 Uhr	Seniorenport
15:30 - 16:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
16:30 - 17:30 Uhr	Beckenbodengymnastik
18:00 - 19:00 Uhr	Slow Motion
18:00 - 19:00 Uhr	GymBalance
19:00 - 20:00 Uhr	Zumba Gold
19:15 - 20:15 Uhr	Bodystyling
20:15 - 21:15 Uhr	Zumba

FREITAG

09:00 - 10:00 Uhr	Seniorenport
10:15 - 11:15 Uhr	Bodystyling mit Kinderbetreuung
10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik bei Hüftbeschwerden
11:30 - 12:30 Uhr	Senioren Sturzprophylaxe
15:45 - 16:45 Uhr	Geräteturnen Kinder
17:00 - 18:00 Uhr	Zumba
18:10 - 19:10 Uhr	FreeBody

DIENSTAG

09:00 - 10:00 Uhr	Seniorenport
09:00 - 10:00 Uhr	Ergofit (begrenzte Teilnehmer-Zahl)
10:10 - 11:10 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11:20 - 12:20 Uhr	Senioren Sturzprophylaxe
16:15 - 17:15 Uhr	Bodystyling; Bewegungszweige
17:30 - 18:30 Uhr	Strech and Strong
18:45 - 19:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:45 - 19:45 Uhr	Pilates
18:45 - 19:45 Uhr	Sanftes Yoga für Anfänger
20:00 - 21:00 Uhr	BOP
20:00 - 21:00 Uhr	Rückenfitness

DONNERSTAG

09:30 - 10:30 Uhr	Beckenbodengymnastik
09:30 - 10:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
10:30 - 11:30 Uhr	Osteoporosegymnastik
11:30 - 12:30 Uhr	Osteoporosegymnastik
14:00 - 15:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
16:15 - 17:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:00 - 19:00 Uhr	Trimmlin HIT-Training
19:10 - 20:10 Uhr	Slow Motion
20:15 - 21:15 Uhr	Rückenfitness

SAMSTAG

09:30 - 10:30 Uhr	BOP/Bodystyling
10:45 - 11:45 Uhr	Faszientraining

SONNTAG

10:00 - 11:00 Uhr	Zumba
17:30 - 18:00 Uhr	Fatburner (Saisonal)
18:00 - 19:00 Uhr	Konditions/Skigymnastik (Saisonal)

Die blaumarkierten Kurse sind eher fitnessorientiert!

Dieser
Zeitplan kann
sich im Laufe des
Jahres ändern.
Bitte im Büro
nachfragen.

Warmwassergymnastik

Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
08:00 - 08:45 Uhr (W)	08:00 - 08:45 Uhr (W)	08:15 - 09:00 Uhr (W)
09:00 - 09:45 Uhr (W)	08:50 - 09:35 Uhr (W)	09:05 - 09:50 Uhr (A)
11:00 - 11:45 Uhr (A)	09:40 - 10:25 Uhr (W)	09:55 - 10:40 Uhr (A)
11:50 - 12:35 Uhr (W)	10:30 - 11:15 Uhr (W)	11:00 - 11:45 Uhr (W)
12:40 - 13:25 Uhr (W)	11:20 - 12:05 Uhr (W)	11:50 - 12:35 Uhr (W)
13:30 - 14:15 Uhr (W)	12:10 - 12:55 Uhr (W)	12:40 - 13:25 Uhr (W)
14:20 - 15:05 Uhr (W)	13:00 - 13:45 Uhr (W)	13:30 - 14:15 Uhr (W)
15:10 - 15:55 Uhr (W)	18:30 - 19:15 Uhr (W)	14:20 - 15:05 Uhr (W)
19:30 - 20:15 Uhr (W)	19:15 - 20:00 Uhr (A)	15:10 - 15:55 Uhr (W)
20:20 - 21:05 Uhr (A)	20:00 - 20:45 Uhr (A)	17:45 - 18:30 Uhr (A)
	20:45 - 21:30 Uhr (A)	18:30 - 19:15 Uhr (A)
		19:15 - 20:00 Uhr (A)
		20:00 - 20:45 Uhr (W)
		20:45 - 21:30 Uhr (W)

DONNERSTAG	FREITAG
08:15 - 09:00 Uhr (W)	08:00 - 08:45 Uhr (W)
09:05 - 09:50 Uhr (W)	09:00 - 09:45 Uhr (W)
09:55 - 10:40 Uhr (A)	11:00 - 11:45 Uhr (W)
12:00 - 12:45 Uhr (W)	11:50 - 12:35 Uhr (W)
12:45 - 13:30 Uhr (W)	13:00 - 13:45 Uhr (W)
15:00 - 15:45 Uhr (W)	13:50 - 14:35 Uhr (W)
19:30 - 20:15 Uhr (W)	18:40 - 19:25 Uhr (A)
20:15 - 21:00 Uhr (W)	

MONTAG	DIENSTAG
08.01. - 19.03.18 11 Wochen: 65,50 €	02.01. - 20.03.18 12 Wochen: 71,00 €
09.04. - 09.07.18 außer am 21.05.18 13 Wochen: 76,50 €	10.04. - 10.07.18 außer am 01.05.18 13 Wochen: 76,50 €
16.07. - 20.08.18 6 Wochen: 38,00 €	17.07. - 21.08.18 6 Wochen: 38,00 €
27.08. - 17.12.18 außer am 15. & 22.10.18 15 Wochen: 87,50 €	28.08. - 18.12.18 außer am 16. & 23.10.18 15 Wochen: 87,50 €

MITTWOCH	DONNERSTAG
03.01. - 21.03.18 12 Wochen: 71,00 €	04.01. - 22.03.18 12 Wochen: 71,00 €
11.04. - 11.07.18 14 Wochen: 82,00 €	12.04. - 12.07.18 außer am 10. & 31.05.18 12 Wochen: 71,00 €
18.07. - 22.08.18 6 Wochen: 38,00 €	19.07. - 23.08.18 6 Wochen: 38,00 €
29.08. - 19.12.18 außer am 3., 17., 24.10.18 14 Wochen: 82,00 €	30.08. - 20.12.18 außer am 18., 25.10. & 01.11.18 14 Wochen: 82,00 €

FREITAG
05.01. - 23.03.18 12 Wochen: 71,00 €
13.04. - 13.07.18 14 Wochen: 82,00 €
20.07. - 24.08.18 6 Wochen: 38,00 €
31.08. - 21.12.18 außer am 19. & 26.10.18 15 Wochen: 87,50 €

(A) Aqua
(W) Warmwassergymnastik

Warmwassergymnastik

Standort: Katholisches Krankenhaus Dortmund-West

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
10:45 - 11:30 Uhr (R)	10:45 - 11:30 Uhr (R)	11:30 - 12:15 Uhr (R)
11:30 - 12:15 Uhr (R)	11:30 - 12:15 Uhr (R)	14:45 - 15:30 Uhr (R)
12:15 - 13:00 Uhr (R)	13:15 - 14:00 Uhr (R)	15:30 - 16:15 Uhr (R)
14:00 - 14:45 Uhr (R)	14:00 - 14:45 Uhr (R)	16:30 - 17:15 Uhr (R)
14:45 - 15:30 Uhr (R)	18:35 - 19:20 Uhr (A)	17:15 - 18:00 Uhr (R)
15:30 - 16:15 Uhr (R)	19:25 - 20:10 Uhr (A)	18:00 - 18:45 Uhr (R)
16:30 - 17:15 Uhr (R)	20:15 - 21:00 Uhr (A)	19:00 - 19:45 Uhr (R)
18:00 - 18:45 Uhr (R)		19:45 - 20:30 Uhr (R)
19:00 - 19:45 Uhr (R)		
19:45 - 20:30 Uhr (A)		
20:30 - 21:15 Uhr (R)		

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:45 - 11:30 Uhr (R)	11:30 - 12:15 Uhr (R)	10:00 - 10:45 Uhr (R)
11:30 - 12:15 Uhr (R)	13:45 - 14:30 Uhr (R)	11:00 - 11:45 Uhr (R)
12:15 - 13:00 Uhr (R)	16:00 - 16:45 Uhr (A)	11:45 - 12:30 Uhr (A)
13:45 - 14:30 Uhr (R)	16:45 - 17:30 Uhr (R)	12:30 - 13:15 Uhr (R)
14:30 - 15:15 Uhr (R)	17:30 - 18:15 Uhr (R)	13:15 - 14:00 Uhr (R)
18:30 - 19:15 Uhr (R)	18:15 - 19:00 Uhr (R)	
19:15 - 20:00 Uhr (A)	19:00 - 19:45 Uhr (R)	
20:00 - 20:45 Uhr (A)	19:45 - 20:30 Uhr (R)	
20:45 - 21:00 Uhr (R)		

(A) Aqua
(R) Reha



Medizinische Trainingstherapie

Standort: Katholisches Krankenhaus Dortmund-West

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
08:00 - 09:30 Uhr	08:00 - 09:30 Uhr	08:00 - 09:30 Uhr
09:30 - 11:30 Uhr	09:30 - 11:30 Uhr	09:30 - 11:30 Uhr
13:00 - 14:30 Uhr	13:00 - 14:30 Uhr	11:30 - 13:00 Uhr
16:30 - 18:00 Uhr	16:30 - 18:00 Uhr	16:30 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:30 Uhr	18:00 - 19:30 Uhr	18:00 - 19:30 Uhr
19:30 - 21:00 Uhr		

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00 - 09:30 Uhr	09:30 - 11:00 Uhr	09:30 - 11:00 Uhr
09:30 - 11:30 Uhr	16:30 - 18:00 Uhr	11:00 - 12:30 Uhr
13:00 - 14:30 Uhr	18:00 - 19:30 Uhr	
16:30 - 18:00 Uhr		

Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
09:15 - 10:15 Uhr	11:30 - 12:30 Uhr (SP Knie)	10:45 - 11:45 Uhr
10:30 - 11:30 Uhr	20:00 - 21:00 Uhr (SP Schulter)	12:15 - 13:15 Uhr (SP Hüfte)
19:00 - 20:00 Uhr (SP Knie)		18:00 - 19:00 Uhr
		19:15 - 20:15 Uhr

DONNERSTAG	FREITAG
08:30 - 09:30 Uhr	10:15 - 11:15 Uhr
09:30 - 10:30 Uhr	
16:45 - 17:45 Uhr	
18:00 - 19:00 Uhr	
19:15 - 20:15 Uhr (SP Schulter)	

(SP) Schwerpunkt



Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

Orthopädischer Rehasport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
20:05 - 20:50 Uhr	10:45 - 11:30 Uhr 17:45 - 18:30 Uhr	16:30 - 17:15 Uhr 17:15 - 18:00 Uhr	10:30 - 11:15 Uhr

Koronarsport

Montag	Dienstag	Donnerstag
14:15 - 15:30 Uhr 14:45 - 16:00 Uhr 15:15 - 16:30 Uhr 16:30 - 17:30 Uhr 16:30 - 17:45 Uhr	09:30 - 10:45 Uhr 14:45 - 16:00 Uhr	15:00 - 16:15 Uhr

Freitag

09:30 - 10:30 Uhr
09:15 - 10:30 Uhr

Hockergymnastik

Dienstag	Mittwoch	Freitag
09:30 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:15 Uhr	10:30 - 11:15 Uhr 11:30 - 12:15 Uhr	10:45 - 11:30 Uhr

Spezielle Rehasportangebote

Rollator-Training

Donnerstag
11:30 - 12:15 Uhr

Rehasport bei Atemwegserkrankungen

Mittwoch
12:00 - 12:45 Uhr

Freitag
11:30 - 12:15 Uhr

Standort: Katholisches Krankenhaus Dortmund-West

Orthopädischer Rehasport

Montag	Dienstag	Mittwoch
09:15 - 10:00 Uhr 11:20 - 12:05 Uhr 13:55 - 14:40 Uhr 14:45 - 15:30 Uhr 18:15 - 19:00 Uhr 19:00 - 19:45 Uhr	13:30 - 14:15 Uhr 15:10 - 15:55 Uhr 17:30 - 18:15 Uhr 18:15 - 19:00 Uhr	09:30 - 10:15 Uhr 11:20 - 12:05 Uhr 12:45 - 13:30 Uhr 18:00 - 18:45 Uhr 18:45 - 19:30 Uhr

Donnerstag

09:30 - 10:15 Uhr
15:45 - 16:30 Uhr

Freitag

11:15 - 12:00 Uhr
12:00 - 12:45 Uhr
14:15 - 15:00 Uhr



Entspannung und Körperbewusstsein

Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

Progressive Muskelentspannung

Montag

18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag

17:30 - 18:30 Uhr
18:30 - 19:30 Uhr

08.01. - 19.03.18
11 Wochen: 65,50 €

11.01. - 22.03.18
11 Wochen: 65,50 €

09.04. - 09.07.18
außer am 21.05.18
13 Wochen: 76,50 €

12.04. - 12.07.18
außer am 10. & 31.05.18
12 Wochen: 71,00 €

03.09. - 17.12.18
außer am 15. & 22.10.18
14 Wochen: 82,00 €

30.08. - 20.12.18
außer am 18., 25.10.
& 01.11.18
14 Wochen: 82,00 €

Tai Chi Chuan

Mittwoch

18:30 - 19:30 Uhr
19:30 - 20:30 Uhr
20:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag

10:40 - 11:40 Uhr

10.01. - 21.03.18
11 Wochen: 65,50 €

11.01. - 22.03.18
11 Wochen: 65,50 €

11.04. - 11.07.18
14 Wochen: 82,00 €

12.04. - 12.07.18
außer am 10. & 31.5.18
12 Wochen: 71,00 €

29.08. - 19.12.18
außer am 3., 17. & 24.10.18
14 Wochen: 82,00 €

30.08. - 20.12.18
außer am 18., 25.10.
& 01.11.18
14 Wochen: 82,00 €

Autogenes Training

Donnerstag

19:30 - 20:30 Uhr

11.01. - 22.03.18
11 Wochen: 65,50 €

12.04. - 12.07.18
außer am 10. & 31.5.18
12 Wochen: 71,00 €

30.08. - 20.12.18
außer am 18., 25.10.
& 01.11.18
14 Wochen: 82,00 €

Qi Gong

Donnerstag

17:30 - 18:30 Uhr
18:45 - 19:45 Uhr

11.01. - 22.03.18
11 Wochen: 65,50 €

12.04. - 12.07.18
außer am 10. & 31.05.18
12 Wochen: 71,00 €

30.08. - 20.12.18
außer am 18., 25.10.
& 01.11.18
14 Wochen: 82,00 €



Entspannung und Körperbewusstsein

Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

Vinyasa Power Yoga

Dienstag

20:00 - 21:15 Uhr

09.01. - 20.03.18

11 Wochen: 82,00 €

10.04. - 10.07.18

außer am 01.05.18

13 Wochen: 96,00 €

28.08. - 18.12.18

außer am 16. & 23.10.18

15 Wochen: 110,00 €

Donnerstag

20:00 - 21:15 Uhr

04.01. - 22.03.18

außer am 08.02.18

11 Wochen: 82,00 €

12.04. - 12.07.18

außer am 10.05. & 31.05.18

12 Wochen: 89,00 €

30.08. - 20.12.18

außer am 18., 25. & 01.11.18

14 Wochen: 103,00 €



Babyschwimmen

Standort: St. Rochus Hospital Castrop-Rauxel

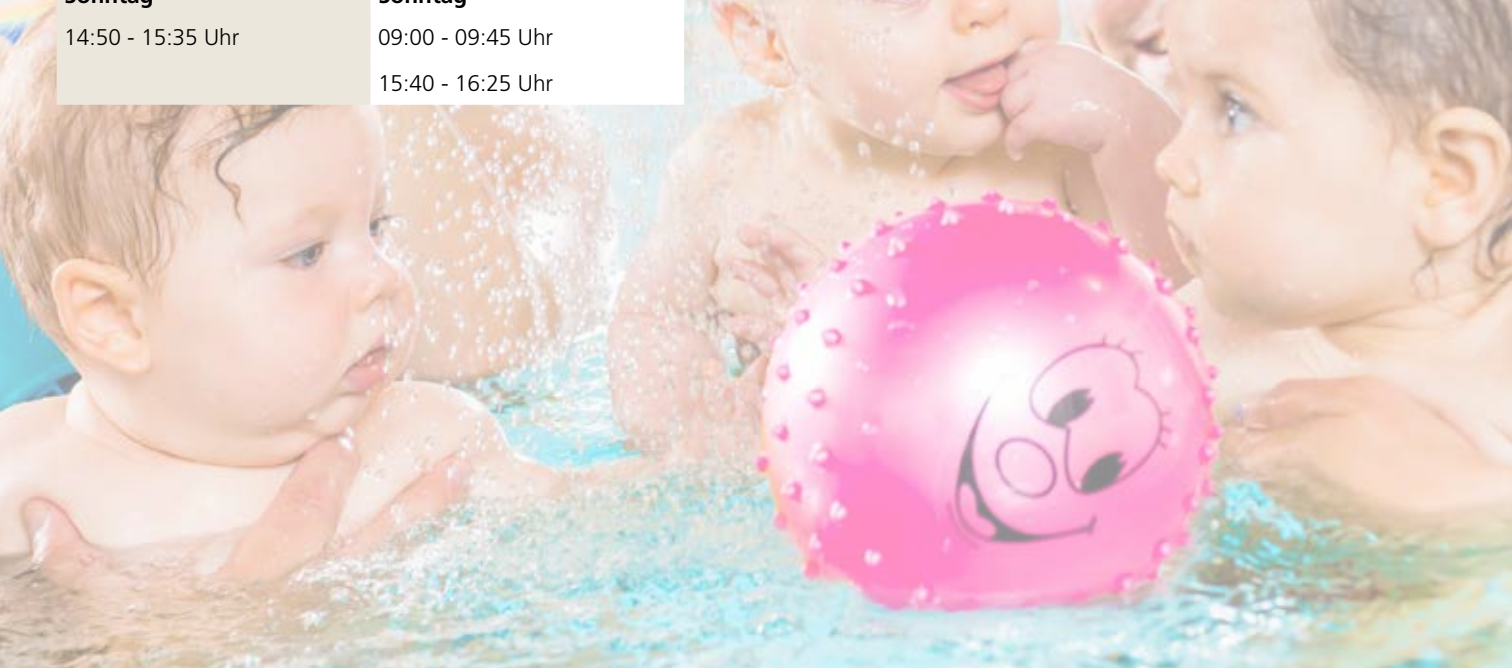
(die Kurse mit * finden im Kath. Krankenhaus Dortmund-West statt)

3 - 6 MONATE	6 - 10 MONATE
Samstag	Samstag
10:55 - 11:40 Uhr	12:30 - 13:15 Uhr
13:20 - 14:05 Uhr	14:15 - 15:00 Uhr*
Sonntag	Sonntag
13:10 - 13:55 Uhr	10:40 - 11:25 Uhr
	14:00 - 14:45 Uhr

10 - 15 MONATE	15 - 24 MONATE
Samstag	Samstag
09:15 - 10:00 Uhr	10:05 - 10:50 Uhr
14:10 - 14:55 Uhr	11:40 - 12:25 Uhr
15:55 - 16:40 Uhr*	16:45 - 17:30 Uhr*
Sonntag	Sonntag
14:50 - 15:35 Uhr	09:00 - 09:45 Uhr
	15:40 - 16:25 Uhr

KURSBEGINN

SAMSTAG	SONNTAG
06.01. - 17.03.18 11 Wochen: 71,00 €	07.01. - 18.03.18 11 Wochen: 71,00 €
14.04. - 07.07.18 außer am 19.05.18 12 Wochen: 77,00 €	15.04. - 08.07.18 außer am 20.05.18 12 Wochen: 77,00 €
21.07. - 25.08.18 6 Wochen: 41,00 €	22.07. - 26.08.18 6 Wochen: 41,00 €
01.09. - 15.12.18 außer am 13., 20., 27.10.18 13 Wochen: 83,00 €	02.09. - 16.12.18 außer am 14., 21., 28.10.18 13 Wochen: 83,00 €



Kinderschwimmen

Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

(die Kurse mit * finden im Kath. Krankenhaus Dortmund-West statt)

Aus Kaulquappen werden Frösche (2 - 4 Jahre)

Samstag

15:00 - 15:45 Uhr

15:05 - 15:55 Uhr*

15:45 - 16:30 Uhr

16:45 - 17:30 Uhr

Sonntag

09:50 - 10:35 Uhr

11:30 - 12:15 Uhr

12:20 - 13:05 Uhr

06.01. - 17.03.18

11 Wochen: 65,50 €

14.04. - 07.07.18

außer am 19.05.18

12 Wochen: 71,00 €

21.07. - 25.08.18

6 Wochen: 38,00 €

01.09. - 15.12.18

außer am 13., 20. & 27.10.18

13 Wochen: 76,50 €

07.01. - 18.03.18

11 Wochen: 65,50 €

15.04. - 08.07.18

außer am 20.05.18

12 Wochen: 71,00 €

22.07. - 26.08.18

6 Wochen: 38,00 €

02.09. - 16.12.18

außer am 14., 21. & 28.10.18

13 Wochen: 76,50 €

Guppy-Club (4 - 6 Jahre)

Dienstag

15:00 - 15:45 Uhr

09.01. - 20.03.18

11 Wochen: 65,50 €

10.04. - 10.07.18

außer am 01. & 22.05.18

12 Wochen: 71,00 €

04.09. - 18.12.18

außer am 16. & 23.10.18

14 Wochen: 82,00 €

Freitag

14:40 - 15:25 Uhr

12.01. - 23.03.18

11 Wochen: 65,50 €

13.04. - 13.07.18

außer am 25.05.18

13 Wochen: 76,50 €

31.08. - 14.12.18

außer am 19. & 26.10.18

14 Wochen: 82,00 €

Sonntag

16:30 - 17:15 Uhr

17:20 - 18:05 Uhr

07.01. - 18.03.18

**11 Wochen:
65,50 €**

15.04. - 08.07.18

außer am 20.05.18

**12 Wochen:
71,00 €**

02.09. - 16.12.18

außer am 14., 21.

& 28.10.18

**13 Wochen:
76,50€**

Donnerstag

13:30 - 14:15 Uhr

11.01. - 22.03.18

11 Wochen: 65,50 €

12.04. - 12.07.18

außer am 10., 24. & 31.05.

11 Wochen: 65,50 €

30.08. - 13.12.18

außer am 18., 25.10. & 01.11.

13 Wochen: 76,50 €

Samstag

08:30 - 09:15 Uhr

17:45 - 18:30 Uhr

18:30 - 19:15 Uhr

06.01. - 17.03.18

11 Wochen: 65,50 €

14.04. - 07.07.18

außer am 19.05.18

12 Wochen: 71,00 €

01.09. - 15.12.18

außer am 13., 20. & 27.10.18

13 Wochen: 76,50€



Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

Die Krabbelwürmer (1 - 3 Jahre)

Wir treffen uns zum gemeinsamen Spielen, Krabbeln und Erfahrungsaustausch. Ein Treffen für kleine Menschen von 1 - 3 Jahren, ihren Müttern und Begleitpersonen.

Kursgebühr 3,00 Euro pro Monat

Anmeldung nicht erforderlich

TERMINE

Donnerstag 09:15 - 10:45 Uhr

Bei dem ersten Besuch bitte die Uhrzeit mit dem Büro abgleichen. Tel: +49 2305 294-2397

Bewegungszwerge (3 - 6 Jahre)

In unserer modernen Umwelt gehen den Kindern immer mehr Bewegungsmöglichkeiten verloren. Wichtige Bewegungsreize zum Aufbau und zur Entwicklung einer gesunden Muskulatur für den Stütz- und Bewegungsapparat fehlen. Unser Ziel ist es daher, mit den Kindern in dieser Stunde aktiv gegen die Bewegungsarmut anzugehen und Bewegungsreize zu setzen. Auf kindgerechte Weise sollen vorhandene Bewegungserfahrungen erweitert oder neue Erfahrungen ermöglicht werden.

Anmeldung nicht erforderlich

TERMINE

Dienstag von 16:15 - 17:15 Uhr

In Kombination mit dem Angebot Bodystyling ist „Bewegungszwerge“ kostenlos.



Standort: St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

Moderner Kindertanz

Freitag

12.01. - 23.03.18

11 Wochen: 65,50 €

13.04. - 13.07.18

außer am 25.05.18

13 Wochen: 76,50 €

31.08. - 14.12.18

außer am 19. & 26.10.18

14 Wochen: 82,00 €

TERMINE

Freitag 15:45 - 16:45 Uhr

Jahrgang 2010 - 2012

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr

Jahrgang 2007 - 2009

Selbstverteidigung

Samstag

13.01. - 17.03.18

10 Wochen: 60,00 €

14.04. - 30.06.18 außer am 19. & 26.05.18

10 Wochen: 60,00 €

08.09. - 24.11.18 außer am 20. & 27.10.18

10 Wochen: 60,00 €

TERMINE

Samstag 10:00 - 11:00 Uhr

6 - 10 Jahre

Samstag 11:00 - 12:00 Uhr

(Altersklasse nach Bedarf)

WORKSHOP

17.03.2018 und 10.11.2018

Samstag 09:00 - 12:00 Uhr



Anmeldung, Inhalte und Gebühren

Sie teilen uns mit, zu welchem Kurs/Angebot Sie sich anmelden möchten – persönlich, schriftlich oder telefonisch. Die Reservierung der Kursplätze wird nach dem zeitlichen Eingang der Anmeldung vorgenommen. Wir lassen Ihnen dann Kursinformationen (Anmeldebestätigung) und einen Überweisungsträger zukommen, auf dem der Kurs und der Betrag eingetragen wird.

Kursgebühr

Die Höhe der Kursgebühr ist dem Programmheft zu entnehmen bzw. kann im Büro erfragt werden. **Die Kursgebühr muss bis 14 Tage vor Kursbeginn eingegangen sein**, ansonsten verliert der Teilnehmer seinen Kursplatz an einen Teilnehmer der Reserverliste. Kursgebühren können nicht mit anderen Angeboten oder dem nächsten Kurs verrechnet werden.

Kann jemand aus Krankheitsgründen nicht an dem Kurs teilnehmen, ist eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen.

Die Kursgebühren können dann ggf. anteilmäßig zurückerstattet werden.

Abmeldung/Wichtig

Sollte Ihnen die Teilnahme am ausgewählten Kurs nicht möglich sein, bitten wir um rechtzeitige Mitteilung. Leider ist es uns nicht möglich, die Gebühr für Kursstunden zu ersetzen, an denen Sie nicht teilnehmen konnten. Bei nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Sie werden telefonisch oder schriftlich informiert.

Wir empfehlen Ihnen vor Ihrer Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Hausarzt zu nehmen!

Besondere Hinweise und Termine

- An den gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Angebote bei TheraFit statt.
- Rosenmontag finden fast alle Angebote bei TheraFit statt.
- In den Osterferien (26.03. - 07.04.2018) und Herbstferien (15.10. - 27.10.2018) finden eingeschränkt Kursangebote statt.
- Angebote im Rahmen der 10er-Karte / Monatskarte laufen durch.





KATHOLISCHE
ST. LUKAS
GESELLSCHAFT

THERA FIT
GESUNDHEITZENTRUM

TheraFit – Ihre zwei Standorte

Katholisches Krankenhaus Dortmund-West

Zollernstraße 40

44379 Dortmund

Telefon: +49 231 6798-2390

Telefax: +49 231 6798-2399

St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel

Glückaufstraße 10

44575 Castrop-Rauxel

Telefon: +49 2305 294-2397

Telefax: +49 2305 294-239

WWW.LUKAS-GESELLSCHAFT.DE