

# P.U.R.-Angebots-Schnupper-Wochenplan

— Mai 2019 —

## Rückentraining

Mittwochs 18:30-19:30 Uhr

8. Mai  15. Mai  22. Mai  29. Mai

Belkaw-Arena | Paffrather Str. 133 | 51465 Bergisch Gladbach

## Sport für Übergewichtige

Dienstags 18:00-19:00 Uhr

7. Mai  14. Mai  21. Mai  28. Mai

Ev. Krankenhaus | Rundbau Quirlsberg | Bewegungstreff 8. Stock  
51465 Bergisch Gladbach

## Beckenbodengymnastik

Dienstags 19:00-20:00 Uhr

7. Mai  14. Mai  21. Mai  28. Mai

Ev. Krankenhaus | Psychiatrie | Gymnastikraum UG  
51465 Bergisch Gladbach

## Pilates

Mittwochs 18:45-19:45 Uhr

8. Mai  15. Mai  22. Mai  29. Mai

Kardiologische Reha | Paffrather Str. 188 (bei Center-Shop)  
51465 Bergisch Gladbach

## Gesund+Mobil: Fit für 100

Montags und Donnerstags 14:45-15:45 Uhr

6. Mai  9. Mai  13. Mai  16. Mai  20. Mai  23. Mai  27. Mai

Ev. Krankenhaus | Rundbau Quirlsberg | Bewegungstreff 8. Stock  
51465 Bergisch Gladbach

So geht's:

Bitte kreuzen Sie hier max. 5 Termine an und **teilen Sie diese frühzeitig der PUR-Geschäftsstelle mit.**

Nur 1 Termin je Angebot möglich

Bei Interesse an einer späteren Fortführung ist die Teilnahme bei ermäßigter Kursgebühr möglich.

**Bitte melden Sie sich in diesem Fall bei der PUR-Geschäftsstelle an.**

Aktionszeitraum: 6.5.-31.5.2019



**Bewegt GESUND bleiben in Bergisch Gladbach!** Eine Initiative des Netzwerks  
ZukunftsWerkstatt (Kreissportbund Rheinisch Bergischer Kreis e.V.)

[www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de)

# Bleiben Sie fit



## Kurse - Seminare - Vorträge

- Schwangerschaft & Geburt
- Fitness & Prävention
- Rehasport & Medizin-Vorträge
- Entspannung & Stressbewältigung
- Kinder & junge Familien

Zentrum für Prävention und Rehabilitation (P.U.R.)  
am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach  
Ferenbergstraße 24 | 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 122 - 7300 | [pur@evk-gesund.de](mailto:pur@evk-gesund.de)



Zentrum für  
Prävention und Rehabilitation  
am Evangelischen Krankenhaus  
Bergisch Gladbach

**P.U.R.**

[www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de)