

Wir haben ein buntes Sportprogramm im Angebot. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und jeder kann bei uns Mitglied werden.

Power-Yoga



Fühl dich wohl im eigenen Körper. Stärke deine Muskulatur und Gelenkigkeit. Komm wieder ins Gleichgewicht. Das tut gut!

Mo. 20:15 bis 21:15 und Do. 14:00 bis 15:00 Uhr
in der Hebammenpraxis, Brunnenallee 35
Leitung: Katja Fechtel

Zumba



Komm in Bewegung und verbessere deine Ausdauer. Mit viel Musik und Tanz. Im Vordergrund stehen immer Spaß und gute Laune. Du wirst es lieben!

Dienstags 20:15 bis 21:15 Uhr
in der Kapelle, 5. Stock des Lukas-Krankenhauses
Leitung: Aline Sudmeier

Der Einstieg in alle Kurse ist zu jeder Zeit möglich. Unabhängig vom Grad deiner Fitness. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Komm ruhig erst kostenlos schnuppern.

Kwon Taebo



Wenn du dich mal so richtig auspowern willst, ist diese Kampfsport-Aerobic bestimmt genau das richtige für dich. Probier diesen neuen Fitness-Workout einfach mal aus!

Dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr
in der Kapelle, 5. Stock des Lukas-Krankenhauses
Leitung: Andreas Rohner

Wirbelsäulen-Gymnastik



Rückenschmerzen kennt jeder. Tu etwas dagegen! Stärke deinen Rücken mit gezieltem Bewegungs-Training. Für einen unbeschwerten Tag.

Mittwochs 18:15 bis 19:15 Uhr
in der Hebammenpraxis, Brunnenallee 35
Leitung: Elke Wortmann

Das Team vom Betriebssportverein Lukas-Krankenhaus Bünde e.V. freut sich auf dich!

Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe - langes Stehen, schweres Heben, zu viel Sitzen - eigentlich weiß jeder, dass bestimmte Arbeitsabläufe dem eigenen Körper schaden und wie wichtig es ist, sich sportlich und geistig fit zu halten.

Nur wer selbst gesund ist, kann kranken Menschen langfristig helfen. Deshalb ist der Betriebssport für Mitarbeiter des Lukas-Krankenhauses im Februar 2011 ins Leben gerufen worden.

Die Kurse des Vereins waren ursprünglich nur für LKH-Mitarbeiter gedacht, können inzwischen jedoch von jedem besucht werden, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun will.

Schau doch einfach mal unverbindlich zu den Kursen vorbei. Oder - wenn du Fragen hast - wende dich an unsere Ansprechpartner.

Katja Fechtel, 1. Vorsitzende BSV
Montags bis freitags von 8:00 bis 12:00 Uhr
Telefon 05223 / 167-424

Michaela Schmidt, Öffentlichkeitsarbeit LKH
Montags bis freitags von 8:00 bis 16:00 Uhr
Telefon 05223 / 167-227

Lukas-Krankenhaus Bünde gGmbH
Bereich Betriebssport
Hindenburgstraße 56
32257 Bünde
www.lukas-krankenhaus.de
betriebssport@lukas-krankenhaus.de



*Mach mit -
werd' fit!*

**mit dem
Betriebssportverein
Lukas-Krankenhaus
Bünde e.V.**

