

Reha- & Gesundheitsstützpunkt Bocholt e.V. • Im Königsesch 12 (am Aasee) • 46395 Bocholt

Tel. 02871 / 4 86 89 • Internet: www.reha-bocholt.de • Email: info@reha-bocholt.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.30 - 10.30 Uhr HOT IRON RAUM 1	08.45 - 09.30 Uhr BAUCH & RÜCKEN RAUM 1	08.30 - 09.30 Uhr VINYASA YOGA RAUM 1	08.45 - 09.30 Uhr BAUCH & RÜCKEN RAUM 1		
	10.00 - 11.00 Uhr BODYFORMING RAUM 2	10.00 - 11.00 Uhr HOT IRON RAUM 1	10.00 - 10.45 Uhr PILATES RAUM 1	09.45 - 10.30 Uhr AROHA RAUM 2	
17.00 - 17.45 Uhr FASZIEN TRAINING RAUM 2		11.00 - 11.45 Uhr BALLANCE RAUM 2		10.45 - 11.30 Uhr BALLANCE RAUM 2	14.00 - 15.00 Uhr BODYFORMING STARTET WIEDER AB 10.10.
18.15 - 19.10 Uhr JUMPING OUTDOOR		16.00 - 16.45 Uhr BODYFORMING RAUM 1		17.00 - 18.00 Uhr KIDS-KICKBOXEN Fightingathletesbocholt / T-S-R	14.00 - 17.00 Uhr OPEN MAT Fightingathletesbocholt / T-S-R
18.15 - 19.10 Uhr BODYFORMING RAUM 2		17.00 - 18.00 Uhr KIDS-SELBSTVERTEIDIGUNG Fightingathletesbocholt / T-S-R		17.00 - 18.00 Uhr LAUFTREFF für Anfänger Einstieg jederzeit möglich	
18.30 - 19.15 Uhr BODYFORMING RAUM 1		18.15 - 19.00 Uhr WIRBELS.GYMN. / BALLANCE RAUM 2	17.30 - 18.30 Uhr KAHA Raum 2	18.00 - 19.00 Uhr HOT IRON RAUM 1	SONNTAG
19.20 - 20.05 Uhr PARTY (Start 14.09.2020) OUTDOOR	18.30 - 19.30 Uhr H.I.I.T. OUTDOOR	19.00 - 20.30 Uhr KICKBOX TRAINING Fightingathletesbocholt/T-S-R	18.45 - 19.45 Uhr VINYASA YOGA RAUM 2	18.00 - 19.00 Uhr CORETRAINING & DEHNEN OUTDOOR	10.30 - 11.30 Uhr BODYFORMING RAUM 1
19.00 - 20.30 Uhr KICKBOX TRAINING Fightingathletesbocholt/T-S-R	18.45 - 19.45 Uhr BODYFORMING RAUM 2	19.00 - 20.30 Uhr KRAFT - AUSDAUER TRAINING Fightingathletesbocholt/T-S-R	19.00 - 20.00 Uhr HOT IRON RAUM 1	19.00 - 20.30 Uhr KICKBOX TRAINING Fightingathletesbocholt/T-S-R	11.45 - 13.00 Uhr YOGA RAUM 1
19.30 - 20.15 Uhr BALLANCE meets FASZIEN RAUM 1	20.00 - 21.15 Uhr YOGA RAUM 2	19.15 - 20.15 Uhr DEEPWORK RAUM 1	20.00 - 21.00 Uhr PILATES RAUM 2	19.15 - 20.30 Uhr YIN YOGA RAUM 2	

Mit diesem Kursplan starten wir **ab Montag, den 07.09.2020**. Für die Teilnahme ist eine telefonische Reservierung am Tag des gewünschten Kurses notwendig. Reservierungen nehmen wir immer morgens ab 08.00 Uhr unter Tel. **02871 48689** oder **0176 43654114** entgegen. Sonntagskurse können bereits Samstags, ab 12 Uhr reserviert werden.

Für die Outdoorkurse empfehlen wir etwas warmes zum anziehen, um beim Cool down/Stretching nicht auszukühlen.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Team vom Reha-und Gesundheitsstützpunkt



**Reha+Fitness
Bocholt**



Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

08.00 - 22.00 Uhr

Freitag

08.00 - 21.00 Uhr

Samstag

10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag

10.00 - 16.00 Uhr

Feiertage

gemäß Vorankündigung