

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	08.30 - 09.15 Uhr Wirbelsäuleng. & Dehnen Raum 2	
	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 AROMA 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 Raum 1
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 OUTDOOR	18.45 - 19.45 Uhr BODYFORMING RAUM 2	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	19.00 - 19.45 Uhr H.I.I.T. RAUM 1	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 09.10.2020**. 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.

Bitte bringt Euch für die Kurse auch warme Kleidung mit. Aufgrund der Hygienevorschriften muss eine ausreichende Belüftung gewährleistet sein, um die Aerosolbelastung in den Räumen so gering wie möglich zu halten.

Wir freuen uns auf Euch!

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

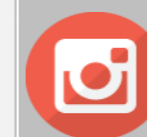
Kinderhort:

Dienstag

09.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch

15.15 - 18.00 Uhr



**Reha+Fitness
Bocholt**

