

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

Tel. 02871 / 4 86 89 • Internet: [www.reha-bocholt.de](http://www.reha-bocholt.de) • Email: [info@reha-bocholt.de](mailto:info@reha-bocholt.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.30 - 10.30 Uhr HOT IRON RAUM 1	08.30 - 09.15 Uhr BAUCH & RÜCKEN RAUM 1	08.15 - 09.25 Uhr WAKE UP YOGA RAUM 1	08.30 - 09.15 Uhr BAUCH & RÜCKEN RAUM 1		
	09.30 - 10.30 Uhr BODYFORMING RAUM 1	10.00 - 11.00 Uhr HOT IRON RAUM 1	10.00 - 10.45 Uhr PILATES RAUM 1	10.00 - 10.45 Uhr AROHA RAUM 1	
		11.00 - 11.45 Uhr BALLANCE RAUM 2	10.00 - 10.45 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK RAUM 2	11.00 - 11.45 Uhr BALLANCE RAUM 1	14.30 - 16.00 Uhr OFFENE MATTE Fightingathletesbocholt / T-S-R
17.00 - 17.45 Uhr FASZIEN TRAINING RAUM 2		16.00 - 16.45 Uhr BODYFORMING RAUM 1			
18.15 - 18.55 Uhr BODYFORMING RAUM 2		17.00 - 18.00 Uhr KIDS-SELBSTVERTEIDIGUNG Fightingathletesbocholt / T-S-R		17.00 - 18.00 Uhr KIDS-KICKBOXEN Fightingathletesbocholt / T-S-R	
18.45 - 20.15 Uhr KICKBOX TRAINING Fightingathletesbocholt/T-S-R		18.00 - 18.45 Uhr WIRBELS.GYMN. / BALLANCE RAUM 2		18.00 - 19.00 Uhr HOT IRON RAUM 1	<b>SONNTAG</b>
19.00 - 19.45 Uhr CROSS TRAINING CROSSFLÄCHE	18.30 - 19.30 Uhr BODYFORMING RAUM 2	19.00 - 20.30 Uhr KICKBOX TRAINING Fightingathletesbocholt / T-S-R	18.00 - 18.45 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK Raum 1	18.00 - 19.00 Uhr BODYWORKOUT RAUM 2	10.30 - 11.30 Uhr BODYFORMING RAUM 1
19.05 - 19.50 Uhr P A R T Y RAUM 1	18.45 - 19.45 Uhr FITNESS BOXEN RAUM 4	19.00 - 20.00 Uhr DEEPWORK RAUM 1	18.45 - 19.45 Uhr VINYASA YOGA RAUM 2	19.00 - 20.30 Uhr KICKBOX TRAINING Fightingathletesbocholt / T-S-R	11.45 - 13.00 Uhr YOGA RAUM 1
19.10 - 19.55 Uhr BODYFORMING RAUM 2	19.00 - 19.45 Uhr H.I.I.T. RAUM 1	19.00 - 19.50 Uhr JUMPING RAUM 2	19.00 - 20.00 Uhr HOT IRON RAUM 1	19.15 - 20.30 Uhr YIN YOGA RAUM 1	
20.00 - 20.45 Uhr BALLANCE meets FASZIEN RAUM 1	19.45 - 21.00 Uhr YOGA RAUM 2		20.00 - 21.00 Uhr PILATES RAUM 2	<b>Öffnungszeiten:</b> <b>Montag bis Donnerstag</b> 08.00 - 22.00 Uhr <b>Freitag</b> 08.00 - 21.00 Uhr <b>Samstag</b> 10.00 - 17.00 Uhr <b>Sonntag</b> 10.00 - 16.00 Uhr <b>Felertage</b> gemäß Vorankündigung	

## Kursplan, gültig ab Dienstag, 16.11.2021

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen müssen die Kurse (außer die Kurse der Fighting Athletes Bocholt) immer online reserviert werden.

Reservierungen der Kurse jeweils am Vortag ab 18.00 Uhr auf unserer Internetseite möglich.

Euer Team vom Reha-und Gesundheitsstützpunkt

Unsere Kursräume 1 + 2 sind ausgestattet mit Luftreinigungsanlagen, Kursraum 4 (Fighting Athletes) mit einer neuen Luftaustauschanlage



**Reha-Fitness  
Bocholt**

