

# 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	09.30 - 10.30 Uhr HOT IRON RAUM 1	08.30 - 09.15 Uhr BAUCH & RÜCKEN RAUM 1	09.30 - 10.15 Uhr AROHA RAUM 1	
	09.30 - 10.30 Uhr BODYFORMING RAUM 1	10.30 - 11.15 Uhr BALLANCE RAUM 2	09.30-10.30 Uhr PILATES RAUM 1	10.30 - 11.15 Uhr BALLANCE RAUM 1	
17.00 - 18.00 Uhr * KIDS-SELBSTVERTEIDIGUNG Fightingathletesbocholt / T-S-R		16.00 - 16.45 Uhr * nappydancers RAUM 2	09.30-10.15 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK RAUM 2	11.00 - 12.00 Uhr STABILITÄT/BALLANCE am Stuhl RAUM 2	14.30 - 16.00 Uhr OFFENE MATTE Fightingathletesbocholt / T-S-R
17.00 - 17.45 Uhr FASZIEN TRAINING RAUM 1		17.00 - 17.45 Uhr * nappydancers RAUM 2			
18.10 - 18.50 Uhr BODYFORMING RAUM 2		17.00 - 17.45 Uhr BODYFORMING RAUM 1		17.00 - 17.45 Uhr * happydancers Raum 2	
18.45 - 20.15 Uhr KICKBOX TRAINING Fightingathletesbocholt/T-S-R	18.30 - 19.30 Uhr BODYFORMING RAUM 2	17.00 - 18.00 Uhr * KIDS-SELBSTVERTEIDIGUNG Fightingathletesbocholt / T-S-R	17.30-18.30 Uhr KAHA Raum 2	17.00 - 18.00 Uhr * KIDS-KICKBOXEN Fightingathletesbocholt / T-S-R	<b>SONNTAG</b>
19.00 - 19.45 Uhr CROSS TRAINING CROSSFLÄCHE	18.45 - 19.45 Uhr FITNESS BOXEN RAUM 4	18.00 - 18.45 Uhr BALLANCE RAUM 2	18.00 - 18.45 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK Raum 1	18.00 - 19.00 Uhr HOT IRON 2 RAUM 1	10.30 - 11.30 Uhr BODYFORMING RAUM 1
19.00-19.45 Uhr P A R T Y RAUM 1	19.00 - 19.45 Uhr H.I.I.T. RAUM 1	19.00 - 20.30 Uhr KICKBOX TRAINING Fightingathletesbocholt / T-S-R	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
19.00 - 19.45 Uhr BODYFORMING RAUM 2	19.45 - 21.00 Uhr YOGA RAUM 2	19.00 - 20.00 Uhr DEEPWORK RAUM 1	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	20.00 - 21.00 Uhr BALLANCE RAUM 1	19.00 - 19.50 Uhr JUMPING RAUM 2	20.00 - 21.00 Uhr PILATES RAUM 2	<b>Öffnungszeiten:</b> <b>Montag bis Donnerstag</b> <b>08.00 - 22.00 Uhr</b> <b>Freitag</b> <b>08.00 - 21.00 Uhr</b> <b>Samstag</b> <b>10.00 - 17.00 Uhr</b> <b>Sonntag</b> <b>10.00 - 16.00 Uhr</b> <b>Felertage</b> <b>gemäß Vorankündigung</b>	

## Kursplan, gültig ab Mittwoch, den 01.02.2023

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.

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

\* Diese Kurse sind separat zubuchbar.



**Reha-Fitness  
Bocholt**

