

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	08.30 - 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	11.30 - 12.15 Uhr Einstieg in QiGong/Yoga RAUM 1	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 1		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		17.00 - 18.00 Uhr * KIDS-KICKBOXEN Fightingathletesbocholt / T-S-R	SONNTAG
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 1	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 Felertage gemäß Vorankündigung	

Kursplan, gültig ab Montag, den 18.09.2023

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen müssen die BALLANCE-Kurse und der JUMPING-Kurs reserviert werden.

Die Reservierungen dieser Kurse sind 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**

