

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 2	10.30 - 11.15 Uhr BALLANCE RAUM 1	
	10.40 - 11.25 Uhr Einstieg in QiGong/Yoga RAUM 1	15.45 - 16.30 Uhr * nappydancers RAUM 1	09.30-10.15 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK RAUM 1	11.00 - 12.00 Uhr STABILITÄT/BALLANCE am Stuhl RAUM 2	
		16.00 - 16.45 Uhr * nappydancers RAUM 2			
17.00 - 17.45 Uhr FASZIEN TRAINING RAUM 1		17.00 - 17.45 Uhr * nappydancers RAUM 2		16.30-17.15 Uhr * happydancers Raum 2	
18.10 - 18.50 Uhr BODYFORMING RAUM 1		17.00 - 17.45 Uhr BODYFORMING RAUM 1			
19.00 - 19.45 Uhr CROSS TRAINING CROSSFLÄCHE	18.30 - 19.30 Uhr BODYFORMING RAUM 2	18.00 - 18.45 Uhr BALLANCE RAUM 2	18.00 - 18.45 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK Raum 1		10.30 - 11.30 Uhr BODYFORMING RAUM 1
19.00-19.45 Uhr DANCE RAUM 1	19.00 - 19.45 Uhr H.I.I.T. RAUM 1		18.45 - 19.45 Uhr VINYASA YOGA RAUM 2	18.00 - 19.00 Uhr STEP & SHAPE RAUM 1	11.45 - 13.00 Uhr YOGA RAUM 1
19.00 - 19.45 Uhr BODYFORMING RAUM 2	19.45 - 21.00 Uhr YOGA RAUM 2	18.50 - 19.45 Uhr DEEPWORK RAUM 1	19.00 - 20.00 Uhr HOT IRON RAUM 1	19.15 - 20.30 Uhr YIN YOGA RAUM 1	
	20.00 - 21.00 Uhr BALLANCE RAUM 1		20.00 - 21.00 Uhr PILATES RAUM 1	Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 08.00 - 22.00 Uhr Freitag 08.00 - 21.30 Uhr Samstag 09.00 - 16.00 Uhr Sonntag 09.00 - 15.00 Uhr Feiertage gemäß Vorankündigung	

SONNTAG

Kursplan, gültig ab Mittwoch, den 01.01.2025

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen müssen die BALLANCE-Kurse reserviert werden.
Die Reservierungen sind jeweils am Vortag ab 18.00 Uhr auf unserer Internetseite möglich.

* Diese Kurse sind separat zubuchbar.



**Reha-Fitness
Bocholt**

