

# 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 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	
17.00 - 17.45 Uhr BALLANCE RAUM 2	17.30 - 18.15 Uhr JUMPING RAUM 3	17.00 - 17.45 Uhr BODYFORMING RAUM 1			<b>SONNTAG</b>
18.10 - 18.50 Uhr BODYFORMING RAUM 1	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 CROSS TRAINING CROSSFLÄCHE	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 DANCE RAUM 1	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	
19.00 - 19.45 Uhr BODYFORMING RAUM 2	20.00 - 21.00 Uhr BALLANCE RAUM 1		20.00 - 21.00 Uhr PILATES RAUM 1	<b>Öffnungszeiten:</b> <b>Montag bis Donnerstag</b> <b>08.00 - 22.00 Uhr</b> <b>Freitag</b> <b>08.00 - 21.30 Uhr</b> <b>Samstag</b> <b>09.00 - 16.00 Uhr</b> <b>Sonntag</b> <b>09.00 - 15.00 Uhr</b> <b>Feiertage</b> <b>gemäß Vorankündigung</b>	

## Kursplan, gültig ab Dienstag, den 18.03.2025

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**

