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	10.00 - 10.45 Uhr FASZIENTRAINING RAUM 3	09.30-10.30 Uhr PILATES RAUM 2	10.30 - 11.15 Uhr BALLANCE RAUM 3	
16.00 - 16.45 Uhr* nappydancers meets happyd. RAUM 3	10.40 - 11.25 Uhr Einstieg in QiGong/Yoga RAUM 1	10.30 - 11.15 Uhr BALLANCE RAUM 2	09.30-10.15 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK RAUM 1		
17.00 - 17.45 Uhr FASZIENTRAINING RAUM 1		15.45 - 16.30 Uhr * nappydancers RAUM 3			
17.00 - 17.45 Uhr BALLANCE RAUM 2	18.00 - 18.45 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK RAUM 1	16.00 - 16.45 Uhr * nappydancers RAUM 2			
17.45 - 18.45 Uhr YIN YOGA RAUM 3	18.00 - 18.45 Uhr JUMPING RAUM 3	16.45 - 17.30 Uhr * nappydancers RAUM 3			**SONNTAG**
18.00 - 18.50 Uhr BODYFORMING RAUM 1	18.15 - 19.15 Uhr BODYFORMING RAUM 2	17.00 - 17.45 Uhr * nappydancers RAUM 2	18.00-19.00 Uhr VINYASA YOGA RAUM 3		10.30 - 11.30 Uhr BODYFORMING RAUM 1
19.00 - 19.55 Uhr CROSS TRAINING CROSSFLÄCHE	19.00 - 19.45 Uhr H.I.I.T. RAUM 1	17.00 - 17.45 Uhr BODYFORMING RAUM 1	18.00 - 18.45 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK Raum 1	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	19.30 - 20.30 Uhr YOGA RAUM 2	18.00 - 18.45 Uhr BALLANCE RAUM 2	19.00 - 20.00 Uhr HOT IRON RAUM 1	19.15 - 20.30 Uhr YIN YOGA RAUM 1	*Diese Kurse sind serparat zubuchbar.
19.00 - 19.45 Uhr BODYFORMING RAUM 2	20.00 - 21.00 Uhr BALLANCE RAUM 1	18.50 - 19.45 Uhr DEEPWORK RAUM 1	19.30 - 20.30 Uhr PILATES RAUM 2		

Kursplan, gültig ab Montag, den 27.04.2026

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen müssen die BALLANCE-Kurse und der JUMPING-Kurs reserviert werden. Die Reservierungen sind jeweils am Vortag ab 18.00 Uhr unter folgendem Link verfügbar:

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**

Reha+Fitness Bocholt

COMBAT SOCIETY EST. 2014 GERMANY