



Gymnastikplan

Reha Fit Schaumberg GmbH, Zum Erlebnispark 3, 66636 Tholey, Fon: 06853/91350, Fax: 06853/913519
 E-Mail: kontakt@reha-fit-schaumberg.de, Internet: reha-fit-schaumberg.de, Durchwahl Trainingsfläche: 9135 -12



Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Öffnungszeiten Trainingsfläche: Mo-Fr: 08:00 - 21:00 Sa: 09:00 - 14:00 So: 09:00 - 13:00
	08:00 - 08:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.				08:00 - 08:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		
09:00 – 09:45 Uhr Reha Sport Fit in den Tag Pia B.	09:00 - 09:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		09:30 - 10:30 Uhr Fitnessgymnastik mit Yoga Stretch Marianne P.	09:00 - 10:00 Uhr Step (M+F)* Verena B.	09:00 - 09:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.	09:15-10:15 Uhr YOGA Ina M.-S.	
10:00 - 11:00 Uhr Sturzprävention Sabine M.	10:00 - 10:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.			10:00 - 10:45 Uhr Bodystyling Verena B.	10:00 - 10:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.	10:30 - 11:15 Uhr Pilates Doreena	
	11:00 - 11:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		17:00 – 17.45 Uhr AROHA Astrid L.		11:00 - 11:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.	11:30 - 12:15 Uhr Pilates Doreena	
17:30 - 18:30 Uhr Pilates Astrid L.	17:30 - 18:15 Uhr Step (M+F)* Marianne P.		18:00 – 18.45 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik (Gymnastikraum 1) Astrid L.	18:00 - 18:45 Uhr Bodystyling und Stretch Ina			
18:45 - 19:45 Uhr YOGA RAUM 2 Ina M.-S.	18:15 – 18:45 Uhr Bauch, Beine, Po Marianne P.		18:00 – 18:45 Uhr Reha Sport Gruppe (Gymnastikraum 2) Petra P.		18:00 – 18:45 Uhr Reha Sport Gruppe Lucia P.		
18:45 - 19:45 Uhr Pilates Astrid L.	19:00 – 19:45 Uhr Zumba (Gymnastikraum 1) Misleiby B.	19:00 - 19:45 Uhr Drums Alive® (Gymnastikraum 2) Astrid L.	19:00 - 19:45 Uhr Kick Power Nabila M.	18:45 - 19:30 Uhr F.I.T. (Gymnastikraum 2) Astrid L.	19:00 - 20:00 Uhr Power Workout Doreena	* E = Einsteiger * M = Mittelstufe * F = Fortgeschrittene	
20:00 - 20:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.	20:00 - 21:00 Uhr Herzsportgruppe Astrid L.		19:45 - 20:30 Uhr Bauch Beine Po Nabila M.	20:00 - 20:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.			

Aktualisiert 02.06.2020