

Gymnastikplan

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



Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Öffnungszeiten Trainingsfläche: Mo-Do: 08:00 - 20:00 Uhr Fr: 08:00 - 15:30 Uhr Sa: 09:00 - 13:00 Uhr So: 09:00 - 13:00 Uhr
	08:00 - 08:45 Uhr Rehasport Astrid L.				08:00 - 08:45 Uhr Rehasport Astrid L.		
09:00 - 10:00 Uhr Rehasport Fit in den Tag Pia B.	09:00 - 09:45 Uhr Rehasport Astrid L.		09:30 - 10:30 Uhr Fitnessgymnastik mit Yoga Stretch Marianne P.	09:00 - 9:45 Uhr Step (M+F)* Verena B.	09:00 - 09:45 Uhr Rehasport Astrid L.	09:15 - 10:15 YOGA Ina M.-S.	
10:00 - 11:00 Uhr Sturzprävention Sabine M.	10:00 - 10:45 Uhr Rehasport Astrid L.			10:00 - 10:45 Uhr Bodystyling Verena B.	10:00 - 10:45 Uhr Rehasport Astrid L.	10:30 - 11:15 Uhr Pilates Dorena T.	
	11:00 - 11:45 Uhr Rehasport Astrid L.				11:00 - 11:45 Uhr Rehasport Astrid L.	11:30 - 12:15 Uhr Pilates Dorena T.	
17:30 - 18:15 Uhr Pilates – online Astrid L.		17:00 - 17:45 Uhr Rehasport Astrid L.	17:00 - 17:45 Uhr AROHA Astrid L.				
18:30 - 19:15 Uhr YOGA Raum 2 Ina M.-S.		18:00 - 18:45 Uhr F.I.T. Astrid L.	18:00 - 18:45 Uhr Rehasport/ Wirbelsäulen- gymnastik Astrid L.	18:00 - 18:45 Uhr Bodystyling u. Stretch Ina M.-S.			
18:30 - 19:15 Uhr Pilates Astrid L.	19:00 - 19:45 Uhr Zumba Fernando T.	19:00 - 19:45 Uhr Drums Alive® Astrid L.	19:00 - 19:45 Uhr Kick Power Nabila M.	19:00 - 19:45 Uhr Power Workout Dorena T.		* E = Einsteiger * M = Mittelstufe * F = Fortgeschrittene	
19:30 - 20:15 Uhr Rehasport Astrid L.	20:00 - 21:00 Uhr Herzsportgruppe Astrid L.		19:45 - 20:30 Uhr Bauch Beine Po Nabila M.				

Aktualisiert 01.10.2021