



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-Do.: 08:00 - 20:00 Fr.: 08:00 - 15:30 Sa.: 09:00 - 12:30
	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 Gruppe 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 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 Dorena	
	11:00 – 11:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.				11:00-11:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		
17:30-18:15 Uhr Pilates -online- Astrid L.			17:00 – 17.45 Uhr AROHA Astrid L.				
18:30 - 19:15 Uhr YOGA Ina M.-S.		18:00 - 18:45 Uhr F.I.T. Astrid L.	18:00 – 18:45 Uhr Reha Sport Gruppe / 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 (Gymnastikraum 1) Fernando T.	19:00 - 19:45 Uhr Drums Alive® (Gymnastikraum 2) Astrid L.	19:00 - 19:45 Uhr Kick Power Nabila M.	19:00 - 19:45 Uhr Power Workout Dorena		* E = Einsteiger * M = Mittelstufe * F = Fortgeschrittene	
19:30 - 20:15 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.	20:00 - 21:00 Uhr Herzsportgruppe Astrid L.		19:45 - 20:30 Uhr Bauch Beine Po Nabila M.				

Aktualisiert 07.07.2021