



Gymnastikplan

Reha Fit Schaumberg GmbH, Zum Erlebnispark 3, 66636 Tholey, Fon: 06853/91350, Fax: 06853/913519
 email: rehafit-schaumberg@t-online.de, Internet: rehafit-schaumberg.de, Durchwahl Trainingsfläche: 9135 -12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	08:00 - 08:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.			08:00 - 08:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		Öffnungszeiten Trainingsfläche: Mo-Fr: 08:00 - 21:30 Sa: 10:00 - 15:00 So: 09:00 - 13:00
09:00 - 10:00 Uhr 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 - 9:45 Uhr Step (M+F)* Verena B.	09:00 - 09:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		
10:00 - 11:00 Uhr Sturzprävention Sabine M.	10:00 - 10:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		09:45 - 10:45 Uhr Bodystyling Verena B.	10:00 - 10:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.	10:15 - 11:15 Uhr Pilates Doreena	Öffnungszeiten Bistro BERG WERK: Mo-Fr: 09:00 - 22:00 Sa: 17:00 - 21:30 So: 10:00 - 21:30 Durchwahl Bistro: 9135-15
	11:00 - 11:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.			11:00 - 11:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		
17:30 - 18:30 Uhr Pilates Astrid L.	17:30 - 18:15 Uhr Step (M+F)* Marianne P.	17:00 - 18:00 Uhr AROHA Astrid L.	18:00 - 18:45 Uhr Step-Aerobic (M+F)* (Gymnastikraum 1) Marianne P.			
18:45 - 19:45 Uhr YOGA RAUM 2 Mona F.	18:15 - 19:00 Uhr Bauch, Beine, Po Marianne P.	18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Astrid L.	18:00 - 19:00 Uhr Reha Sport Gruppe Petra P.	18:45 - 19:30 Uhr Body-Styling (Gymnastikraum 1) Marianne P.	18:00 - 19:00 Uhr Reha Sport Gruppe Jörg P./ Sabine P.	
18:45 - 19:45 Uhr Pilates Astrid L.	19:00 - 20:00 Uhr Zumba Misleiby B.	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 Jörg P./Astrid L.	19:45 - 20:30 Uhr Bauch Beine Po Nabila M.		20:00 - 20:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		