



# 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 <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.			08:00 - 08:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.		<b>Öffnungszeiten Trainingsfläche:</b> Mo-Fr: 08:00 - 21:30 Sa: 10:00 - 15:00 So: 09:00 - 13:00
09:00 - 10:00 Uhr <b>Fit in den Tag</b> Pia B.	09:00 - 09:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.	09:30 - 10:30 Uhr <b>Fitnessgymnastik mit Yoga Stretch</b> Marianne P.	09:00 - 9:45 Uhr <b>Step (M+F)*</b> Verena B.	09:00 - 09:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.		
10:00 - 11:00 Uhr <b>Sturzprävention</b> Sabine M.	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.		09:45 - 10:45 Uhr <b>Bodystyling</b> Verena B.	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.	10:15 - 11:15 Uhr <b>Pilates</b> Dorena	
	11:00 - 11:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.	17:00 - 18:00 Uhr <b>AROHA</b> Astrid L.		11:00 - 11:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.		
17:30 - 18:30 Uhr <b>Pilates</b> Astrid L.	17:30 - 18:15 Uhr <b>Step (M+F)*</b> Marianne P.	18:00 - 19:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Gymnastikraum 1 Astrid L.	18:00 - 18:45 Uhr <b>Step-Aerobic (M+F)*</b> Gymnastikraum 1 Marianne P.			
18:45 - 19:45 Uhr <b>YOGA</b> Gymnastikraum 2 Mona F.	18:15 - 19:00 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b> Marianne P.	18:00 - 19:00 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Gymnastikraum 2 Petra P.	18:45 - 19:30 Uhr <b>Body-Styling</b> Gymnastikraum 1 Marianne P.	18:00 - 19:00 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Jörg P./ Sabine P.		
18:45 - 19:45 Uhr <b>Pilates</b> Astrid L.	19:00 - 20:00 Uhr <b>Zumba</b> Gymnastikraum 1 Misleiby B.	<b>19:00 - 19:45 Uhr Drums Alive®</b> Gymnastikraum 2 Astrid L.	19:00 - 19:45 Uhr <b>Kick Power</b> Nabila M.	18:45 - 19:30 Uhr <b>F.I.T.</b> Gymnastikraum 2 Astrid L.	19:00 - 20:00 Uhr <b>Power Workout</b> Dorena	
20:00 - 20:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.	20:00 - 21:00 Uhr <b>Herzsportgruppe</b> Jörg P./Astrid L.		19:45 - 20:30 Uhr <b>Bauch Beine Po</b> Nabila M.	20:00 - 20:45 Uhr <b>Reha Sport Gruppe</b> Astrid L.		* M = Mittelstufe * F = Fortgeschrittene

Aktualisiert am 10.10.2017