



# Gymnastikplan

REHA FIT Schaumberg GmbH, Zum Erlebnispark 3, 66636 Tholey, Fon: 06853/91350, Fax: 06853/913519  
E-Mail: kontakt@reha-fit-schaumberg.de, Web: www.rehafit-schaumberg.de, Durchwahl Trainingsfläche: 9135 - 12

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	<b>Öffnungszeiten</b> <b>Trainingsfläche:</b> <b>Mo-Fr:</b> 08:00 - 21:30 <b>Sa:</b> 10:00 - 15:00 <b>So:</b> 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 - 10:00 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 <b>Step (M+F)*</b> Verena B.	09:00 - 09:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		
10:00 - 11:00 Uhr <b>Sturzprävention</b> Sabine M.	10:00 - 10:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.			10:00 - 10:45 Uhr <b>Bodystyling</b> Verena B.	10:00 - 10:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.	10:15 - 11:15 Uhr <b>Pilates</b> Doreena	
	11:00 - 11:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.		17:00 - 18:00 Uhr <b>AROHA</b> Astrid L.		11:00 - 11:45 Uhr Reha Sport Gruppe Astrid L.	11:15 - 12:15 Uhr <b>Pilates</b> Doreena	
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) Ina M.-S.	18:15 - 19:00 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b> Marianne P.		18:00 - 19:00 Uhr Reha Sport Gruppe (Gymnastikraum 2) Petra P.	18:45 - 19:30 Uhr <b>Body-Styling</b> (Gymnastikraum 1) Marianne P.	18:00 - 19:00 Uhr Reha Sport Gruppe 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.	19:00 - 19:45 Uhr <b>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> Doreena	* M = Mittelstufe * F = Fortgeschrittene	
20:00 - 20:45 Uhr Reha Sport Gruppe 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 Reha Sport Gruppe Astrid L.			

Aktualisiert 15.09.2018