

Sportangebote SV Benediktushof Reken e. V.

ab 06.01.2020

Telefon: 02864/889-264 (Geschäftszeiten: Mo 9:00-12:00; Die 8:00-11:00; Mi 15:00-18:00; Fr 15:00-18:00) www.sv-benediktushof-reken.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 9:45 Beckenbodengymnastik benefit 2	9:00 - 9:45 Senioren-Fitness Frauen benefit 2	7:30 - 8:15 Wassergymnastik Frauen Schwimmbad Benediktushof	17:00 - 17:45 Wassergymnastik Frauen Schwimmbad Benediktushof	08:30 - 09:15 Reha Fit Sporthalle Benediktushof
10:15 - 11:15 Nordic Walking Treff Haus am See	10:00 - 10:45 Rückengymnastik integrativ benefit 2	17:00 - 18:15 Rollstuhlsport Sporthalle Benediktushof	17:45 - 18:30 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	9:15 - 10:00 Rückengymnastik Senioren Sporthalle Benediktushof
18:00 - 19:00 Uhr Pilates Sporthalle Brückenschule	17:00 - 17:45 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	17:00 - 17:45 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	18:30 - 19:15 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	17:40 - 18:25 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof
18:00 - 18:45 Fit ab 45 - Frauengymnastik benefit 2	17:30 - 18:15 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof	17:45 - 18:30 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	19:00 - 20:20 Lauffreff "Haus am See"	18:30 - 19:15 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof
18:00 - 18:45 Integrative Schwimmgruppe Schwimmbad Benediktushof	17:45 - 18:30 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	18:30 - 19:30 X-CO Walking Eingang "benefit"	19:20 - 20:05 Aqua-Walking Schwimmbad Benediktushof	
18:45 - 19:30 Integrative Schwimmgruppe Schwimmbad Benediktushof	18:20 - 19:05 Gymnastik Sporthalle Benediktushof	18:30 - 19:15 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof		
18:50 - 19:35 Osteoporose-Gymnastik benefit 2	18:30 Lauffreff "Haus am See"	19:30 - 20:15 Aqua-Fitness Schwimmbad Benediktushof		
19:00 - 20:00 Uhr Bodyworkout Sporthalle Brückenschule	19:15 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof	20:15 - 21:00 Wassergymnastik f. Pfundige Schwimmbad Benediktushof		
19:45-20:30 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof	19:30-21:00 Indiaca Sporthalle Brückenschule			
	20:00 - 21:00 BOP-Gymnastik Frauen Sporthalle Benediktushof			

- Rehabilitationssport - 45 min
- Gesundheitssport - 60 min

