

Sportangebote SV Benediktushof Reken e. V.

Benediktushof ab 07.06.2021

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
8:00-8:45 Fit ab 45 - Frauengymnastik Sporthalle Benediktushof	9:00 - 9:45 Senioren-Fitness Frauen Sporthalle Benediktushof			08:45 - 09:30 Reha Fit Sporthalle Benediktushof
9:00 - 9:45 Beckenbodengymnastik Sporthalle Benediktushof	10:00 - 10:45 Rückengymnastik integrativ Sporthalle Benediktushof			9:45 - 10:30 Rückengymnastik Senioren Sporthalle Benediktushof
10:15 - 11:15 Nordic Walking Treff Haus am See				
	17:15 - 18:00 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof			
19.45-20:30 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof		18:30-19:30 XCO-Walking benefit	19:00-20:00 Lauffreff Haus am See	
	18:15 - 19:00 Gymnastik Sporthalle Benediktushof		19:00-20:00 Pilates Sporthalle Benediktushof	
Rehabilitationssport - 45 min	18:30-19:30 Lauffreff Haus am See			
Gesundheitssport - 60 min	19:15 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof			
	20:15 - 21:15 BOP-Gymnastik Frauen Sporthalle Benediktushof			

