

Sportangebote SV Benediktushof Reken e. V.

ab 01.01.2019

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 - 18:45 Fit ab 45 - Frauengymnastik benefit 2 | 17:00 - 17:45 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof | 17:00 - 17:45 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof | 18:30 - 19:30 Pilates Brückenschule | 17:40 - 18:25 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof |
| 18:00 - 18:45 Integrative Schwimmgruppe Schwimmbad Benediktushof | 17:30 - 18:15 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof | 17:45 - 18:30 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof | 18:30 - 19:15 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof | 18:30 - 19:15 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof |
| 18:45 - 19:30 Integrative Schwimmgruppe Schwimmbad Benediktushof | 17:45 - 18:30 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof | 18:30 - 19:30 X-CO Walking Eingang "benefit" | 19:30 - 20:30 Bodyworkout Brückenschule | |
| 18:50 - 19:35 Osteoporose-Gymnastik benefit 2 | 18:20 - 19:05 Gymnastik Sporthalle Benediktushof | 18:30 - 19:15 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof | 19:30 - 20:30 Lauffreff "Haus am See" | |
| 19:40 - 20:25 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof | 18:30 Lauffreff "Haus am See" | 19:30 - 20:15 Aqua-Fitness Schwimmbad Benediktushof | 19:20 - 20:05 Aqua-Walking Schwimmbad Benediktushof | |
| | 19:15 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof | 20:15 - 21:00 Wassergymnastik f. Pfundige Schwimmbad Benediktushof | | |
| | 19:30 - 21:00 Indiaca Sporthalle Brückenschule | | | |
| | 20:00 - 21:00 BOP-Gymnastik Frauen Sporthalle Benediktushof | | | |



Rehabilitationssport - 45min.



Gesundheitssport - 60 min.

