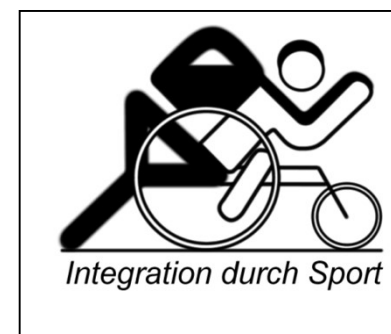


Sportangebote SV Benediktushof Reken e. V.

ab 01.07.2017

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 - Manuela D.	9:00 - 9:45 Senioren-Fitness Frauen benefit 2	7:30 - 8:15 Wassergymnastik Frauen Benediktushof - Inge K.	17:00 - 17:45 Wassergymnastik Frauen Benediktushof	08:30 - 09:15 Reha Fit Sporth. Benediktushof - Manuela
10:15 - 11:15 Nordic Walking Treff Haus am See - Manuela D.	10:00 - 10:45 Rückengymnastik integrativ benefit 2	17:00 - 18:15 Rollstuhlsport Sporthalle Benediktushof - Inge H.	17:45 - 18:30 Wassergymnastik Benediktushof	9:15 - 9:10 Rückengymnastik Senioren Sporth. Benediktushof - Manuela
17:00 - 18:00 Yogalates benefit 2- Ute	17:30 - 18:15 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof - Andrea	17:00 - 17:45 Wassergymnastik Benediktushof - Inge K.	18:30 - 19:15 Wassergymnastik Benediktushof	17:40 - 18:25 Wassergymnastik Benediktushof - Gerlinde
18:00 - 18:45 Fit ab 45 - Frauengymnastik benefit 2 - Manuela D.	18:20 - 19:05 Gymnastik Sporthalle Benediktushof - Ute R.	17:45 - 18:30 Wassergymnastik Benediktushof - Inge K.	19:30 - 20:30 Lauffreff "Haus am See", Olof D.	18:30 - 19:15 Wassergymnastik Benediktushof - Gerlinde
18:00 - 18:45 Integrative Schwimmgruppe Benediktushof - Marina K.	18:30 Lauffreff "Haus am See" - Olof D.	18:30 - 19:30 X-CO Walking Eingang benefit	19:20 - 20:05 Aqua-Walking Benediktushof	
18:45 - 19:30 Integrative Schwimmgruppe Benediktushof - Marina K.	19:15 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof - Ute R.	18:30 - 19:15 Wassergymnastik Benediktushof - Inge K.		
18:50 - 19:35 Osteoporose-Gymnastik benefit 2 - Manuela D.	19:30-21:00 Indiaca Sporthalle Brückenschule - Irmgard	19:30 - 20:15 Aqua-Fitness Benediktushof - Gabi		
19:30 - 20:30 Pilates Sporthalle Benediktushof - Ute	20:00 - 21:00 BOP-Gymnastik Frauen Sporthalle Benediktushof - Ute R.	20:15 - 21:00 Wassergymnastik f. Pfundige Benediktushof - Gabi		
19:40-20:25 Wirbelsäulengymnastik benefit 2 - Manuela D.				



Rehabilitationssport - 45min.

Gesundheitssport - 60 min.