

Sportangebote SV Benediktushof Reken e. V.

ab 01.01.2024

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 Senioren-Fitness Frauen Sporthalle Benediktushof	7:30 - 8:15 Wassergymnastik Frauen Schwimmbad Benediktushof		08:45 - 09:30 Reha Fit Sporthalle Benediktushof
	10:00 - 10:45 Rückengymnastik integrativ Sporthalle Benediktushof	17:00-17:45 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof		9:30 - 10:15 Rückengymnastik Senioren Sporthalle Benediktushof
18:30-19:15 Fit ab 45 - Frauengymnastik Sporthalle Benediktushof	17:00 -17:45 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	17:00 - 18:15 Rollstuhlsport Sporthalle Benediktushof	17:00-17:45 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	
	17:30 - 18:15 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Benediktushof	18:30-19:30 Hantel-Walking "benefit"	17:45-18:30 Wassergymnastik Frauen Schwimmbad Benediktushof	
	17:50 -18:35 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof		18:30-19:15 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	
	18:20 - 19:05 Gymnastik Sporthalle Benediktushof		19:00-20:00 Pilates Sporthalle Brückenschule	
	18:30-19:30 Lauftreff Haus am See		19:15 - 20:00 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof	
	18:40- 19:25 Wassergymnastik Schwimmbad Benediktushof		20:00 - 20:45 Aqua-Walking Schwimmbad Benediktushof	
	19:15 - 20:00 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

