

# Sportangebote SV Benediktushof Reken e. V.

ab 01.07.2018

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](http://www.sv-benediktushof-reken.de)

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

Rehabilitationssport - 45min.

Gesundheitssport - 60 min.

