

# Sportangebote SV Benediktushof Reken e. V.

ab 01.01.2023

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>Senioren-Fitness Frauen</b> Sporthalle Benediktushof	7:30 - 8:15 <b>Wassergymnastik Frauen</b> Schwimmbad Benediktushof		08:45 - 09:30 <b>Reha Fit</b> Sporthalle Benediktushof
	10:00 - 10:45 <b>Rückengymnastik integrativ</b> Sporthalle Benediktushof			9:30 - 10:15 <b>Rückengymnastik Senioren</b> Sporthalle Benediktushof
18:30-19:15 <b>Fit ab 45 - Frauengymnastik</b> Sporthalle Benediktushof	17:00 - 17:45 <b>Wassergymnastik</b> Schwimmbad Benediktushof	17:00 - 18:15 <b>Rollstuhlsport</b> Sporthalle Benediktushof	17:00 - 17:45 <b>Wassergymnastik Frauen</b> Schwimmbad Benediktushof	17:00-17:45 <b>Wassergymnastik</b> Schwimmbad Benediktushof
	17:30 - 18:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Sporthalle Benediktushof	18:30-19:30 <b>Hantel-Walking</b> "benefit"	17:45 - 18:30 <b>Wassergymnastik</b> Schwimmbad Benediktushof	17:50-18:35 <b>Wassergymnastik</b> Schwimmbad Benediktushof
	17:50 - 18:35 <b>Wassergymnastik</b> Schwimmbad Benediktushof		18:30-19:15 <b>Wassergymnastik</b> Schwimmbad Benediktushof	18:40-19:25 <b>Wassergymnastik</b> Schwimmbad Benediktushof
	18:20 - 19:05 <b>Gymnastik</b> Sporthalle Benediktushof		19:00-20:00 <b>Laufftreff</b> Haus am See	
	18:30-19:30 <b>Laufftreff</b> Haus am See		19:00-20:00 <b>Pilates</b> Sporthalle Brückenschule	
	18:40- 19:25 <b>Wassergymnastik</b> Schwimmbad Benediktushof		19:20 - 20:55 <b>Aqua-Walking</b> Schwimmbad Benediktushof	
	19:15 - 20:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Sporthalle Benediktushof			
	19:30-21:00 Indiaca Sporthalle Brückenschule			
	20:00 - 21:00 <b>BOP-Gymnastik Frauen</b> Sporthalle Benediktushof			



Rehabilitationssport - 45 min



Gesundheitssport - 60 min

