

Kursplan HERBST 2025 (ab 08.09.)

REHASPORT SPEZIALKURSE YOGA PILATES

Montag							
Dienstag	8:30 - 9:15 REHASport Friesheim FZ	9:30-10:15 Pilates/Faszien Lechenich BR		16:00-16:45 REHASport Lechenich	17:00-17:45 Pilates/Faszien Lechenich BR	18:30 – 19:30 Rückenfit Niederberg	19:45– 20:30 REHASport Friesheim FZ
Mittwoch	8:30 – 9:15 Beckenboden Lechenich BR	9:20 – 10:05 Lady – Fit Lechenich BR	11:30 – 12:15 Osteoporosesport Lechenich BR	15:15 – 16:00 REHASport Friesheim TH			19:30 – 20:15 REHASport ERP
Donnerstag	8:30 – 9:15 REHASport Friesheim FZ				17:00-17:45 REHASport Lechenich	18:05 – 18:50 REHASport Liblar	19:15 – 20:30 Yoga Lechenich BR
Freitag	7:30 – 8:30 Yoga/Pilates Friesheim FZ	9:00 – 9:45 Pilates/Faszien Niederberg			15:30 – 16:15 REHASport ERP		

Veranstaltungsorte:

Friesheim: Sporthalle der Bon-Bosco-Schule (TH), Franz-Stryck-Str. 1-3

Friesheim: Familienzentrum (FZ), Bolzengasse 13

Niederberg: Dorfgemeinschaftshaus, Büchelstrasse 26

Erp: Turnhalle Erp, Flußstr. 19

Lechenich: Sporthalle Gymnasium Lechenich, Dr. Josef-Fieger-Strasse 6

Lechenich: Bonner Ring 45a (BR)

Liblar: Gymnastikraum Carl Schurz Schule, Jahnstr. 1

Preise:

REHASPORT: nach Verordnung für TN kostenlos, für Selbstzahler nach Anfrage

Pilates+Spezialkurse (12 Einheiten): 09.09. – 30.11.: **90€**

Für alle Kurse außer Yoga: **10er Karte: 85€ Einzelstunde: 9€**

Yoga: 12 Einheiten **120€ Einzelstunde: 14€**

Pilates und Yoga freitags in Friesheim: auf Spendenbasis, Einstieg jederzeit möglich

Info und Anmeldung:

Stefanie Pohl info@rhein-erft-fitness.de www.rhein-erft-fitness.de **0172/9815810**