

Kursplan HERBST 2026 (ab 14.09.2026)

REHASPORT SPEZIALKURSE YOGA PILATES

Montag					19:00 – 20:00 Pilates/Yoga Niederberg	
Dienstag	8:30 – 9:15 REHASport Friesheim FZ		16:00-16:45 REHASport* Lechenich	17:30 – 18:15 REHASport Friesheim FZ	18:30 – 19:30 Rückenfit Niederberg	19:45– 20:30 REHASport Friesheim FZ
Mittwoch	9:00 – 10:00 Lady – Fit Lechenich BR		16:00-16:45 Schulter/Nackener Friesheim TH	17:00 – 17:45 REHASport Friesheim FZ	18:00 – 19:00 Yoga/Pilates* Niederberg	
Donnerstag	8:15 – 9:00 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 Friesheim FZ	9:00 – 9:45 Pilates/Faszien Niederberg	*Ort und/oder Zeit ändert sich ab 1.10.			

Veranstaltungsorte:

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

Friesheim FZ: Familienzentrum, Bolzengasse 13

Niederberg: Dorfgemeinschaftshaus, Büchelstrasse 26

Lechenich: Sporthalle Gymnasium Lechenich, Dr. Josef-Fieger-Strasse 6; Bonner Ring 45a (BR)

Liblar: Gymnastikraum Carl Schurz Schule, Jahnstr. 1; Donatusschule Theodor-Heuss-Str. 24

Preise:

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

Rückenfit Niederberg (12 Einheiten): 15.09.- 01.12.: **90 €**

Lady-Fit Lechenich, Bonner ring 45a (10Einheiten): 23.09.- 25.11.: **95 €**

Pilates/Yoga Niederberg (12 Einheiten) 14.9. - 30.11.: **120 € (50€+75€)**

Yoga/Pilates Niederberg (10 Einheiten) : 23.09.-26.11.: **100 € (40€+60€)**

(Pilates: 19:15 – 20:00 bzw 18:30-19:15h; Yoga: 19:15-20:30 bzw.18:00 – 19:15) Yoga und Pilates auch einzeln buchbar

Pilates/Faszientraining Niederberg 10 Einheiten 25.09.-27.11. **80 €**

Schulter/Nacken Friesheim 10 Einheiten 23.9. - 25.11.: **80€**

Für alle Kurse in Niederberg (außer Yoga): **10er Karte: 90€** (3 Monate gültig) **Einzelstunde: 10€**

Yoga:10 Einheiten **120 €** **Einzelstunde: 14 €**

Info und Anmeldung:

Stefanie Pohl

info@rhein-erft-fitness.

www.rhein-erft-fitness.de

0172/9815810