

# Übersicht Sportgruppen ab 11.03.2019

email: info@sissfit.de

Tel.:02823-9218934

Uhrzeit	Montag	Uhrzeit	Dienstag	Uhrzeit	Mittwoch	Uhrzeit	Donnerstag	Uhrzeit	Freitag
8:40 Uhr 70 Minuten	<b>Gesund &amp; Fit</b> Ausdauer, Kraft, mobilisieren & entspannen	09:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	8:40 Uhr 70 Minuten	<b>Gesund &amp; Fit</b> Ausdauer, Kraft, mobilisieren & entspannen	8:30 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	08:30 Uhr 60 Minuten	<b>Step Aerobic</b> Ausdauer & Koordination,
10:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport <b>nur Damen</b>	10:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport <b>nur Damen</b>	10:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	9:30 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	09:45 Uhr 50 Minuten	Reha Sport
09:00 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	11:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	11:20 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	11:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	10:45 Uhr 50 Minuten	Reha Sport
09:45 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	13:00 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	12:45 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	12:30 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	11:45 Uhr 50 Minuten	Reha Sport
10:30 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	13:45 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	13:30 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	13:15 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	12:15 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik
11:15 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik							13:00 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik
11:30 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik	14:30 Uhr 70 Minuten	<b>Damen Fitness</b> <b>Gymnastik 65 +</b> Kräftigung Mobilisation			14:30 Uhr 70 Minuten	<b>Damen Fitness</b> <b>Gymnastik 60 +</b> Kräftigung Mobilisation	13:45 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik
12:15 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik							14:30 Uhr	Reha Sport Wassergymnastik
		15:45 Uhr 70 Minuten	<b>Gesund &amp; Fit</b> Ausdauer Kraft mobilisation	17:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	15:45 Uhr 70 Minuten	<b>Gesund &amp; Fit</b> Ausdauer Kraft mobilisation		
17:20 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	17:30 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	18:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	17:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport		
18:25 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	18:30 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	19:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	18:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport		
19:30 Uhr 60 Minuten	<b>Rückentraining mit</b> <b>dem Flexibar</b>	19:30 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	20:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport	19:00 Uhr 50 Minuten	Reha Sport		

Alle Gruppen finden im Schwitzkasten - so heißt mein Gymnastikraum - an der Triftstraße 53 in Goch Asperden statt.