

# **AKTIV Plus** Kursplan gültig ab 01.05.2024

Schlank – Fit – Gesund – Erfolgreich

Änderungen vorbehalten

<b>Montag</b> 7:00 - 22:30 Uhr	<b>Dienstag</b> 8:30 - 22:30 Uhr	<b>Mittwoch</b> 7:00 - 22:30 Uhr	<b>Donnerstag</b> 8:30 - 22:30 Uhr	<b>Freitag</b> 7:00 - 22:30 Uhr	<b>Sonntag</b> 9:30 - 16:00 Uhr
9:15 - 10:05 Body-Shaping Straffung & Fettabbautraining		9:15 - 10:05 Bauch- Beine-Po		9:15 - 10:05 Figura- Training	10:00 - 10:50 Rücken-Fit & Stretching- Rehasport §44
10:15 - 11:00 AktivPlus Rehasport §44		10:15 - 11:05 Rücken-Fit & Stretching Reha §44		10:15 - 11:05 Indoor Cycling Herz-Kreislauf & Fettabbautraining	11:00 - 12:00 Body- Worker
17:25 - 18:15 Rücken-Fit & Stretching Rehasport §44			17:30 - 18:15 AktivPlus Rehasport §44		
18:20 - 19:05 AktivPlus Rehasport §44	18:10 - 19:10 Lift- Training	18:15 - 19:05 Body-Shaping Straffung & Fettabbau-Training	18:30 - 19:20 Rücken-fit & Stretching-Rehasport §44		
19:15-20:00 Body-Shaping Straffung & Fettabbautraining	19:20 - 20:10 Indoor Cycling Herz-Kreislauf & Fettabbautraining	19:15 – 20:15 Fitboxe Ausdauer & Fettabbautraining	19:30 - 20:30 Yoga Bringt deinen Körper, Geist und Seele in Einklang		

[www.aktivplus-fitness.com](http://www.aktivplus-fitness.com) - [info@aktivplus-fitness.com](mailto:info@aktivplus-fitness.com)

Tel.: 07123-93 25 13 – ACHTUNG! WhatsApp-Nummer 0177-15 92 712

**Öffnungszeiten:**

Mo, Mi, Fr: 07:00 – 22:30 Uhr  
 Di u. Do: 08:30 – 22:30 Uhr  
 Sa: 10:00 – 16:00 Uhr  
 So: 09:30 – 16:00 Uhr