

NEUER Kursplan gültig ab 28.04.2025

Änderungen vorbehalten

| Montag 7:00 - 22:30 Uhr | Dienstag 8:30 - 22:30 Uhr | Mittwoch 7:00 - 22:30 Uhr | Donnerstag 8:30 - 22:30 Uhr | Freitag 7:00 - 22:30 Uhr | Sonntag 9:30 - 16:00 Uhr |
|---|---|--|---|--|---|
| 9:30 - 10:20 Body-Shaping Straffung & Fettabbautraining | | 9:15 - 10:05 Bauch- Beine-Po | | 9:15 - 10:05 Figura- Training | 10:00 - 10:45 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke |
| 10:30 - 11:15 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke | | 10:15 - 11:00 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke | | 10:15 - 11:05 Indoor Cycling Herz-Kreislauf & Fettabbautraining | 11:00 - 12:00 Body- Worker Körperstraffung |
| | | | | | |
| 17:30 - 18:15 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke | 15:00 - 15:45 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke NEU | | 17:30 - 18:15 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke | | |
| 18:20 - 19:05 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke | 18:10 - 19:10 Lift- Training Körperstraffung | 18:15 - 19:05 Body-Shaping Straffung & Fettabbau-Training | 18:20 - 19:05 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke | | |
| 19:15 - 20:05 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 Bringe deinen Körper, Geist und deine Seele in Einklang | | |

info@aktivplus-fitness.com - Tel.: 07123-93 25 13 – WhatsApp 0177-15 92 712

www.ftness-aktivplus.de /Kurse online buchen – (Kursanmeldung ab ein Tag davor, kann der Kurs gebucht werden)

WICHTIG! Für alle Kurs- und Reha-Sport-Teilnehmer

Die Kursreservierung ist bis zu einem Tag vorher möglich. Bitte rechtzeitig absagen, falls nötig.

REHA-SPORT: Bring bitte immer deine Versicherungskarte und ein großes Handtuch mit.

Bitte unterschreibe immer vor jedem Kurs an der Rezeption.

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 07:00 – 22:30 Uhr

Di u. Do: 08:30 – 22:30 Uhr

Sa: 10:00 – 16:00 Uhr

So/Feiert.: 09:30 – 16:00 Uhr