

Kursplan gültig ab 17.09.2025

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
	15:00 - 15:45 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke	15:00 - 15:45 Mobilität Rehasport §44 mit Stuhl (NEU)			
17:30 - 18:15 AktivPlus Rehasport §44 Rücken & Gelenke		15:50 – 16:35 Beweglichkeit Rehasport §44 Gelenkschonend (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 - 20:00 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 Körper, Geist und 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!

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