

# Kursplan

17.06.2019 - 23.06.2019

Aktiv Center  
Eisenbahnstr. 52  
32369 Rahden  
05771-917160  
info@aktiv-center-rahden.de



Montag 17.06.2019	Dienstag 18.06.2019	Mittwoch 19.06.2019	Donnerstag 20.06.2019	Freitag 21.06.2019	Samstag 22.06.2019	Sonntag 23.06.2019
08:45 - 09:30 Rehasport	08:45 - 09:30 Rehasport	09:30 - 10:15 Rehasport	08:45 - 09:30 Rehasport	16:45 - 17:30 Rehasport		10:00 - 11:00 Cardio Intervall
09:30 - 10:30 My Ride	09:30 - 10:20 Fitmix	16:45 - 17:30 Rehasport	09:30 - 10:20 Bodystyling	18:30 - 19:30 My Ride		
16:45 - 17:30 Rehasport	16:45 - 17:30 Rehasport	18:30 - 19:30 My Ride	10:00 - 11:00 My Ride			
17:30 - 18:30 Jumping*	17:30 - 18:20 Criss Cross	19:00 - 20:00 Hot Iron II	18:30 - 19:30 Indoor Cycling *			
18:00 - 19:00 Indoor Cycling *	18:00 - 19:00 BBP		18:30 - 19:00 Bauch intensiv			
18:30 - 19:30 Hot Iron II	19:00 - 20:00 Indoor Cycling *		19:00 - 19:30 M.A.X			
19:30 - 20:30 Yoga	19:00 - 20:00 Step Aerobic		19:30 - 20:15 Rehasport			
			20:15 - 21:00 Rehasport			

- Ausdauer
- Kraft
- Ausdauer & Kraft...
- Rehasport
- Ausdauer 'virtue...
- Gesundheit

Stand: 19.06.2019