

Kursplan

14.09.2020 - 20.09.2020

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



Montag 14.09.2020	Dienstag 15.09.2020	Mittwoch 16.09.2020	Donnerstag 17.09.2020	Freitag 18.09.2020	Samstag 19.09.2020	Sonntag 20.09.2020
08:45 - 09:30 Rehasport	08:45 - 09:30 Rehasport	09:30 - 10:15 Rehasport	08:45 - 09:30 Rehasport	18:00 - 19:00 Indoor Cycling *		10:00 - 11:00 Intervall
08:45 - 09:30 Fitmix	08:45 - 09:30 Fitmix	09:30 - 10:15 Fitmix	08:45 - 09:30 Fitmix			
09:30 - 10:15 Rehasport	16:45 - 17:30 Rehasport	16:45 - 17:30 Rehasport	17:30 - 18:30 Indoor Cycling *			
09:30 - 10:15 Bodystyling	18:00 - 19:00 BBP	18:00 - 19:00 Indoor Cycling *	18:30 - 19:30 Body Fit			
16:45 - 17:30 Rehasport	19:00 - 20:00 Indoor Cycling *	19:00 - 20:00 Iron Cross	19:30 - 20:15 Rehasport			
17:30 - 18:30 Jumping*		20:00 - 21:00 Faszien Yin-Yoga	20:15 - 21:00 Rehasport			
18:30 - 19:30 Iron Cross						
19:30 - 20:30 Yoga						

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

Stand: 18.09.2020