

Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

Aktivhaus Schwalmstadt
 In der Aue 8
 34613 Schwalmstadt
 06691 1415
 info@aktivhaus-schwalmstadt.de



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
08:30 - 09:15 Reha-Sport	09:00 - 09:30 Vital-Zirkel	08:05 - 09:00 Sonnengruß (Yoga)	09:00 - 09:55 Rücken - Fit	08:30 - 09:15 Reha-Sport	15:00 - 16:00 Functioning®	10:00 - 11:00 Sonntagskurs
09:30 - 10:30 Pilates	09:00 - 09:55 Body-Forming	09:15 - 10:00 Reha-Sport	10:05 - 11:00 Rücken - Fit	09:15 - 10:15 deepWORK®	16:00 - 16:30 Tabata®	
10:40 - 11:00 Zirkel Training	10:00 - 11:00 Indoor - Cycling	10:10 - 10:30 Beckenbodengymnasti...	18:00 - 18:55 Gesunder Rücken	09:30 - 10:30 Pilates		
11:00 - 11:45 Fitness-Mix	11:15 - 11:45 Faszien-Training	10:45 - 11:30 Faszien-Intensiv	18:00 - 18:30 Kettlebell	10:40 - 11:00 Zirkel-Training		
17:15 - 18:00 Reha-Sport	18:00 - 18:55 PUMP	11:45 - 12:30 Fit im Alter	18:30 - 19:30 Jumping	11:00 - 11:45 Fitness-Mix		
18:10 - 18:45 PO-Power +	18:25 - 19:25 Hatha-Yoga®	17:00 - 17:45 Reha-Sport	19:00 - 20:00 Einsteiger-Faszien-...	17:30 - 18:00 Faszien-Training		
18:50 - 19:25 Core Power	19:00 - 19:55 Zumba®	18:00 - 18:40 Functioning®	19:30 - 20:30 Zumba®	18:00 - 18:55 Step & Muscle		
19:30 - 20:30 Indoor - Cycling	19:35 - 20:35 Einsteiger - Yoga	18:45 - 19:15 Tabata Six - Pack® ...		19:00 - 20:15 Hatha-Yoga®		
		19:15 - 20:15 Indoor - Cycling		19:00 - 20:00 Indoor - Cycling		

- Faszien-Training...
- Fettverbrennung ...
- Herz-Kreislauf u...
- Kraft, Beweglich...
- Mehr Kraft und M...
- Reha- Sport und ...

Stand: 18.01.2018