

Kursplan

23.10.2017 - 29.10.2017

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



Montag 23.10.2017	Dienstag 24.10.2017	Mittwoch 25.10.2017	Donnerstag 26.10.2017	Freitag 27.10.2017	Samstag 28.10.2017	Sonntag 29.10.2017
08:30 - 09:15 Reha-Sport	09:00 - 09:55 Body - Forming	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 - 10:15 Pilates	10:00 - 11:00 Indoor - Cycling	09:15 - 10:00 Reha-Sport	10:05 - 11:00 Rücken - Fit	09:15 - 10:15 deepWORK®	16:00 - 16:30 Tabata®	
10:30 - 11:30 Zirkel-Mix	11:15 - 11:45 Faszien-Training	10:00 - 10:20 Beckenbodengymnasti...	18:00 - 18:55 Gesunder Rücken	10:30 - 11:30 Zirkel-Mix		
17:15 - 18:00 Reha-Sport	18:00 - 19:00 Strong	10:30 - 11:15 Faszien-Pilates	18:00 - 19:00 Strong	17:15 - 18:00 Faszien-Training		
18:10 - 18:45 PO-Power +	18:25 - 19:25 Hatha-Yoga®	11:30 - 12:00 Zirkel-Mix	19:00 - 20:00 Zumba®	18:00 - 18:55 Step Muscle		
18:45 - 19:30 Core Power	19:00 - 20:00 Zumba®	17:00 - 17:45 Reha-Sport	19:00 - 20:00 Faszien-Pilates	19:00 - 20:15 Hatha-Yoga®		
19:30 - 20:30 Indoor - Cycling	19:35 - 20:35 Einsteiger - Yoga	18:00 - 18:40 Functioning®		19:00 - 20:00 Sensitive - Cycling...		
		18:45 - 19:15 Tabata Six - Pack® ...				
		19:15 - 20:15 Indoor - Cycling				

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

Stand: 24.10.2017