

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

**AKTIVRAUM**  
 Friesenstraße 5  
 51709 Marienheide  
 02264 287360  
 info@mein-aktivraum.de



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
09:00 - 09:45 AKTIV - STRELAX	09:00 - 09:45 FASZIENPILATES	09:00 - 09:45 REHA-SPORT	18:00 - 19:00 AKTIV - CYCLING	09:00 - 10:00 AKTIV - WORKOUT	10:15 - 11:00 REHA-SPORT (jeden 1	
10:15 - 11:00 REHA-SPORT	10:00 - 10:45 REHA-SPORT	10:00 - 10:45 REHA-SOFT	19:00 - 20:00 AKTIV-FIT	10:15 - 11:00 REHA-SPORT		
17:00 - 18:00 Zumba	17:15 - 18:00 REHA SCHULTER-NA	11:00 - 11:45 REHA-SPORT		16:00 - 17:00 AKTIV - STRELAX		
18:00 - 19:00 AKTIV - WORKOUT	18:00 - 19:00 AKTIV - POWER	17:00 - 18:00 FASZIENTRAINING		17:00 - 17:45 REHA-SPORT		
19:00 - 20:00 AKTIV - CYCLING	19:15 - 20:00 REHA-SPORT	18:00 - 18:45 AKTIV - STEP		18:00 - 19:00 AKTIV - LIFT		
				19:15 - 20:00 REHA-SPORT		

■ Ausdauer    
 ■ Entspannung    
 ■ Gesundheit    
 ■ Kraft

Stand: 15.12.2017