

# Kursplan

20.08.2018 - 26.08.2018

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



Montag 20.08.2018	Dienstag 21.08.2018	Mittwoch 22.08.2018	Donnerstag 23.08.2018	Freitag 24.08.2018	Samstag 25.08.2018	Sonntag 26.08.2018
<p>09:00 - 09:45 AKTIV - STRELAX</p> <p>10:00 - 10:45 REHA-SPORT</p> <p>17:00 - 18:00 Zumba</p> <p>18:00 - 19:00 AKTIV - WORKOUT</p> <p>19:00 - 20:00 AKTIV - CYCLING</p>	<p>09:15 - 10:00 FASZIENPILATES</p> <p>10:15 - 11:00 REHA-SPORT</p> <p>17:00 - 17:45 REHA SCHULTER-NACKE...</p> <p>18:00 - 18:45 REHA-SPORT</p> <p>19:00 - 20:00 AKTIV-LIFT</p>	<p>09:00 - 09:45 REHA-SPORT</p> <p>10:00 - 10:45 REHA-SOFT</p> <p>11:00 - 11:45 REHA-SPORT</p> <p>16:30 - 17:30 Zumba</p> <p>17:30 - 18:00 FASZIENTRAINING</p> <p>18:00 - 18:45 AKTIV - STEP</p> <p>19:00 - 20:00 AKTIV - STRELAX</p>	<p>09:00 - 09:45 REHA-SPORT</p> <p>18:00 - 18:45 REHA-SPORT</p> <p>19:00 - 20:00 AKTIV-WORKOUT</p>	<p>09:00 - 09:45 Figurform</p> <p>10:00 - 10:45 REHA-SPORT</p> <p>17:00 - 17:45 REHA-SPORT</p>	<p>10:15 - 11:00 REHA-SPORT (jeden 1...</p>	

■ Ausdauer    
 ■ Entspannung    
 ■ Gesundheit    
 ■ Kraft

Stand: 21.08.2018