



Kursplan

<http://activ-sports.de/kursplan/>

Der Kursplan gilt ab dem 03.04.2018 !

Activ Sports bietet Ihnen mit über 25 Kursen pro Woche das größte Kursangebot im Raum Schmallenberg. Egal welches Ziel sie verfolgen – Prävention, Ausdauer, Kraftsteigerung oder Fettverbrennung, wir haben garantiert den passenden Kurs für Sie! Durch unsere Kooperation mit bekannten Krankenkassen können wir Ihnen außerdem Präventionskurse anbieten. Mehr Informationen dazu finden Sie in den Bereichen Gesundheit & Prävention.

Montag
09:15 Wirbelsäulengymnastik
10:00 Yoga Power & Faszientraining
16:55 Gesundheitsführerschaft (GFS)-Kraft
18:10 Wirbelsäulengymnastik
19:00 Aerobic / Step
19:45 Bauch-Beine-Po

© 2018 Activ Sports | Ihr
 Gesundheitsführersc
 hein (GFS)-Kraft

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
19:55	09:15 ACTIV SPORTS- Rehasport -	09:15 Warm up Cycling + Beine / Po Workout	16:20 Pilates	09:15 Aerobic / Step	10:15 Sonntags Workout
	Orthopädie 18:25 Fatburner	10:00 Bauch - Rücken intensiv	18:30 KraftZirkel	10:00 Bodyforming	11:00 SixPack Summer
	19:15 Spin-Cycling	14:15 ACTIV SPORTS- Rehasport -	19:20 Spin-Cycling	10:30 Sanftes Rückentraining	
		Orthopädie 18:45 Zumba - Fitness		17:30 ACTIV SPORTS- Rehasport -	
		19:15 Body Workout		Orthopädie 18:30 Functional Fitness	
		20:00 Burning SixPack			