



Kursplan

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

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	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:15 Wirbelsäulengymnastik	09:15 ACTIV SPORTS-Rehasport -	09:15 Warm up Cycling + Beine / Po Workout	16:20 Pilates	09:15 Aerobic / Step	10:15 Sonntags Workout
10:00 Body-Fit & Faszien Yoga	Orthopädie 18:15 Step I	10:00 Bauch - Rücken intensiv	18:45 Body Workout	10:00 Bodyforming	11:00 Bauch weg
17:45 Gesundheitsführerschein (GFS)-Kraft	19:00 Power Dumbell	14:15 ACTIV SPORTS-Rehasport -	19:20 Spin-Cycling	10:30 Sanftes Rückentraining	
18:10 Wirbelsäulengymnastik		Orthopädie 18:25 Spin-Cycling		17:30 ACTIV SPORTS-Rehasport -	
19:00 Fatburner		19:15 Ski - Fit		Orthopädie 18:30 Functional Fitness	
19:45 Bauch-Beine-Po		20:00 Bauch weg			
19:55 Gesundheitsführerschein (GFS)-Kraft					