



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 Beach Body	16:20 Pilates	09:15 Aerobic / Step	10:15 Sonntags Workout
10:00 Yoga Power & Faszientraining	Orthopädie 18:15 Step I	14:15 ACTIV SPORTS-Rehasport -	18:30 KraftZirkel	10:00 Bodyforming	11:00 SixPack Summer
16:55 Gesundheitsführerschein (GFS)-Kraft	19:00 Power Dumbell	Orthopädie 18:45 Spin-Cycling	19:20 Spin-Cycling	10:30 Sanftes Rückentraining	
18:10 Wirbelsäulengymnastik		19:15 Body Workout		17:30 ACTIV SPORTS-Rehasport -	
19:00 Fatburner		20:00 Burning SixPack		Orthopädie 18:30 Functional Fitness	
19:45 Bauch-Beine-Po					
19:55 Gesundheitsführerschein (GFS)-Kraft					