



## Kursplan

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

Activ Sports bietet Ihnen 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
<b>09:15</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>18:00</b> Step / Aerobic	<b>14:15</b> Rehasport - Orthopädie	<b>10:15</b> Ganzkörpertraining & Bauch Muss Weg	<b>09:15</b> Step / Aerobic + Bauch	<b>10:15</b> Ski - Gymnastik + Bike & Beats
<b>10:15</b> Rehasport - Orthopädie	<b>18:50</b> Power Dumbell		<b>16:20</b> Pilates	<b>10:30</b> Sanftes Rückentraining	
<b>18:10</b> Wirbelsäulengymnastik			<b>18:15</b> Pump	<b>17:30</b> Rehasport - Orthopädie	
<b>19:00</b> Prävention § 20 - FitnessAmpel			<b>19:30</b> Bike & Beats		