



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 Fatburner	16:20 Pilates	09:15 Aerobic / Step	10:15 Ski - Fit - Workout
10:00 Fit in die Woche	Orthopädie 18:15 Step I	10:00 Bauch-Beine-Po	18:30 KraftZirkel	10:00 Bodyforming	11:00 Burning Six-Pack-Winter
18:10 Wirbelsäulengymnastik	19:00 Power Dumbell	14:15 ACTIV SPORTS-Rehasport -	19:20 Bike & Beats	10:30 Sanftes Rückentraining	11:30 Bike & Beats
19:00 Fatburner	20:05 Faszien Kick + Spinning	Orthopädie 18:25 Bike & Beats		17:30 ACTIV SPORTS-Rehasport -	
19:45 Bauch-Beine-Po		19:15 Ski - Fit - Workout		Orthopädie 18:30 ACTIV SPORTS-Rehasport -	
		20:00 Burning Six-Pack-Winter		Orthopädie 19:30 Functional Fit intensiv	