

Montag

Dienstag


Mittwoch


Donnerstag


Freitag


Samstag


Sonntag

08:30-09:15 Anke
* Rehasport 

09:00-09:45 Anke
* Rehasport
Vestibular 

08:45-09:30 Anke
* Rehasport 

09:00-09:45 Anke
* Rehasport 

09:00-09:45 Thekla
* Rehasport 

11:00-12:00 Peter/
Kammi
Easy Rider

09:30-10:00 Anke
Po&Co

09:45-10:15 Anke
* Funktions-
training


09:30-10:00 Anke
Po & Co

10:30-11:00 Anke
BALLance

Kursplan

qualitrain 
Qualität, die bewegt

BALLance
Dr. Tanja Kühne

17:00-17:45 Thekla
* Rehasport 

17:45-18:15 Peter
Core

17:00-17:30 Thekla
* Funktions-
training

17:45-18:15 Thekla
*Funktions-
training
(Fortgeschritten)

17:30-18:00 Katrin
Core


13:15-14:15 Isi
Power

 **GesundheitFörderVerein
Ems-Vechte e.V.**

18:30-19:15 Anke
(3x 15 Minuten)

TabataXPress
CoreXPress
StretchXPress


18:20-19:20 Peter
Power

17:45-18:30 Katrin
* Rehasport 

18:15-19:00 Peter
PowerXPress
CoreXPress

18:00-18:30 Katrin
Body Intense

* vorrangig mit Verordnung

18:30-19:15 Thekla
* Rehasport
Vestibular 

18:30-19:00 Katrin
Core

19:15-19:45 Thekla
Faszientraining

19:30-20:00 Thekla
* Funktions-
training

19:30-20:30 Peter
RPM

19:00-19:30 Katrin
Body Intense

19:15-20:15 Peter
Fatkiller
Cycling

Aktiv Park

19:30-20:00 Katrin
Body Extreme

20:00-20:30 Anke
*Funktions-
training
Wasser

info@aktiv-park.de
www.aktiv-park.de
Tel. 05903/6063

Öffnungszeiten

Montag	08:00 - 21:30
Dienstag	08:00 - 22:30
Mittwoch	08:00 - 21:30
Donnerstag	08:00 - 21:30
Freitag	08:00 - 21:00
Samstag	13:00 - 19:00
Sonntag	10:00 - 17:00