








Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30-09:15 * Rehasport 	09:00-09:45 * Rehasport Koordination 	08:45-09:30 * Rehasport 	09:00-09:45 * Rehasport (Sitzgymnastik) 	09:00-09:45 * Rehasport 		11:00-12:00 RPM
09:30-10:00 Po&Co	09:45-10:15 * Funktions- training	09:30-11:00 Energie - Yoga	09:45-10:15 *Funktionstraining (Sitzgymnastik)	<h1>ab 1.1.2019</h1>		
10:00-10:30 BALLance			18:15-19:00 Bodypump 45 min. Format			
16:30-17:00 *Funktionstraining (Sitzgymnastik)	18:15-19:15 Bodypump	17:15-17:45 * Funktions- training	19:15-19:45 *Funktionstraining (Fortgeschritten)	17:30-18:00 CX WORX	11:00-12:00 Bodypump	
17:00-17:45 * Rehasport 	18:45-19:15 BALLance in der Blackbox	17:45-18:30 * Rehasport 	19:15-19:45 RPM Express	18:00-18:30 Tabata Xpress Stretch Xpress		
18:00-18:30 CX WORX	19:30-21:00 Yoga	18:30-19:00 CX WORX	19:00-19:45 Functional Fit in der Blackbox	<b>AOK Gesundheitsangebot</b> "Aktiv und Entspannt" Montag 18:00 - 19:00 Dienstag 10:30 - 11:30		
18:45-19:30 Faszi(e)nierendes Workout	19:30-20:30 RPM	19:00-19:30 HIIT	19:45-20:15 Sprint			
18:45-19:15 Sprint			20:00-20:30 *Funktionstraining Wasser			
19:30-20:00 * Funktions- training						

**LES MILLS**  
  
 qualitrain  
Qualität, die bewegt

**BALLance**  
 Dr. Tanja Kühne

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

**AOK**  
 Die Gesundheitskasse.

\* vorrangig mit Verordnung

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	10:00 - 17:00
Sonntag	10:00 - 17:00



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