










Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30-09:15 * Rehasport 	09:00-09:45 * Rehasport Vestibular 	08:45-09:30 * Rehasport 	09:00-09:45 * Rehasport 	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)			
10:00-10:30 BALLance						
15:30-16:00 *Funktionstraining (Sitzgymnastik)	18:15-19:15 Bodypump	17:15-17:45 * Funktions- training	18:15-19:00 Bodypump 45 min. Format	17:30-18:00 CX WORX	13:15-14:15 Bodypump	
17:00-17:45 * Rehasport 	18:30-19:15 * Rehasport Vestibular 	17:45-18:30 * Rehasport 	19:15-19:45 *Funktionstraining (Fortgeschritten)	18:00-18:30 Body Intense		
18:15-18:45 CX WORX	19:30-21:00 Yoga	18:30-19:00 CX WORX	19:15-19:45 RPM Express	AOK Gesundheitsangebot "Aktiv und Entspannt" Montag 18:00 - 19:00 Dienstag 10:30 - 11:30		
19:00-19:45 Tabata-/Core-/ Stretch-Xpress	19:30-20:30 RPM	19:00-19:30 Body Intense	19:15-20:00 Functional Fit in der Blackbox			
19:00-19:30 Sprint			19:45-20:15 Sprint	 info@aktiv-park.de www.aktiv-park.de Tel. 05903/6063		
19:30-20:00 * Funktions- training			20:00-20:30 *Funktionstraining Wasser			

LES MILLS

qualitrain 
Qualität, die bewegt

BALLance
Dr. Tanja Kühne

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



* 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	13:00 - 19:00
Sonntag	10:00 - 17:00