

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30-09:15 * Rehasport 	09:00-09:45 * Rehasport Zirkeltraining 	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	9:30-10:00 Feet up	09:45-10:15 *Funktionstraining (Sitzgymnastik)	ab 1.3.2020 <u>°Aktiv Park Mitglieder nehmen an den Yoga Angeboten in der Tennishalle gerne gratis teil</u>		
10:00-10:30 BALLance		10:00-11:00 Rücken- Yoga°	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	19:15-20:00 Functional Fit in der Blackbox	17:30-18:00 CX WORX	12:15-12:45 Step & Style	
17:00-17:45 * Rehasport 	18:45-19:15 BALLance in der Blackbox	18:00-18:30 CX WORX	19:15-19:45 RPM Express	18:00-18:30 Tabata Xpress Stretch Xpress	13:00-14:00 Bodypump	
18:00-18:30 CX WORX	19:30-21:00 Rücken- Yoga°	18:30-19:00 Step & Style	19:30-20:30 Pilates	AOK Gesundheitsangebot Kraftausdauertraining im Fitnessstudio Montag 18:00 - 19:00 Dienstag 10:30 - 11:30		
18:45-19:30 * Rehasport 	19:30-20:30 RPM	19:00-19:45 *Rehasport 	19:45-20:15 Sprint			
18:45-19:15 Sprint			20:00-20:30 *Funktionstraining Wasser			
19:30-20:00 * Funktions- training	* vorrangig mit Verordnung					

LES MILLS

qualitrain 
Qualität, die bewegt

BALLance
Dr. Tanja Kühne

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

switch perspective
Feetup®

AOK | NIEDERSACHSEN
Die Gesundheitskasse.

Aktiv Park

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

Öffnungszeiten

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