


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 

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

Sommerpause vom 01.06. - 31.08.2019!
In der Sommerpause entfällt Sonntags der RPM Kurs von 11:00 - 12:00 Uhr!



LES MILLS

qualitrain 
Qualität, die bewegt

BALLance
Dr. Tanja Kühne

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



16:30-17:00
*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

11:00-12:00
Bodypump

17:00-17:45
* Rehasport 

18:45-19:15
BALLance
in der Blackbox


18:30-19:00
CX WORX

19:15-19:45
*Funktionstraining
(Fortgeschritten)

18:00-18:30
Tabata Xpress
Stretch Xpress

18:00-18:30
CX WORX

19:30-21:00
Yoga

19:00-19:45
* Rehasport 

19:15-19:45
Sprint

AOK Gesundheitsangebot
"Kraftausdauertraining im Fitnessstudio"
Montag 18:00 - 19:00
Dienstag 10:30 - 11:30

* vorrangig mit Verordnung

18:45-19:30
Faszi(e)nierendes
Workout

19:30-20:30
RPM

19:00-19:45
Functional Fit
in der Blackbox

18:45-19:15
Sprint

20:00-20:30
*Funktionstraining
Wasser

19:30-20:00
* Funktions-
training



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