

Kursplan für unsere ABO-Sportler ab dem 07.01.2019

Liebe Abo-Sportler, vom **07.01.19 – 20.01.19** bieten wir Euch wie immer ein
extra Abo-Programm an.

Wir hoffen, es ist für jeden von Euch etwas dabei. Ihr könnt **jederzeit und ohne
Voranmeldung** an jedem der nachfolgend aufgeführten Kurse teilnehmen.

Viel Spaß beim Trainieren ☺

Montags	09.00 – 10.15 Uhr	Hatha Yoga
Montags	10.30 – 11.30 Uhr	Rücken Basic
Montags	16.35 – 17.35 Uhr	Fitness Mix 60+
Montags	19.00 – 20.00 Uhr	Rücken - Power / Yoga Mix
Montags	20.15 – 21.35 Uhr	Yogilates
Dienstags	17.15 – 18.15 Uhr	Pilates
Dienstags	18.30 – 19.50 Uhr	Rücken - Spezial
Dienstags	20.10 – 21.25 Uhr	Hatha Yoga
Mittwochs	08.50 – 09.50 Uhr	Rücken Basic
Mittwochs	10.00 – 10.50 Uhr	Mutter/ Kind Pilates
Mittwochs	11.00 – 12.00 Uhr	Yogilates
Mittwochs	17.30 – 18.30 Uhr	Rücken – Spezial
Mittwochs	18.50 – 19.50 Uhr	Hatha Yoga
Mittwochs	20.10 – 21.30 Uhr	Rücken Power



Donnerstags	08.45 – 09.45 Uhr	Pilates
Donnerstags	10.00 – 10.50 Uhr	Mutter/ Kind Fitness Mix
Donnerstags	16.40 – 17.40 Uhr	Hatha Yoga
Donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr	Fitness Mix - Rücken Mix
Donnerstags	20.15 – 21.35 Uhr	Rücken Power
Freitags	10.00 – 10.50 Uhr	Rückbildung
Freitags	11.15 – 12.15 Uhr	Rückentraining sanft
Freitags	17.15 – 18.15 Uhr	Rücken Faszientraining
Freitags	18.30 – 19.30 Uhr	Pilates
Freitags	19.45 – 20.45 Uhr	Fitness Mix Power
Samstags	09.30 – 10.30 Uhr	Fit for Two
Samstags	10.45 – 11.45 Uhr	Hatha Yoga

In der Zeit vom 21.12.18 – 06.01.19 bleibt das Aktiv-Zentrum geschlossen.

Unser Büro ist in diesem Zeitraum nur teilweise besetzt. Falls Ihr Fragen haben solltet, schickt einfach eine E-Mail an uns.

Im neuen Jahr starten die kompletten Kurse (also das große Programm) ab dem 21.01.19. Dann wieder zu den gewohnten Uhrzeiten.
Siehe aktueller Termin Flyer (blau).

Euch eine schöne + entspannende Weihnachtszeit und einen guten Start ins Jahr 2019!!

Euer Aktiv-Zentrum Team