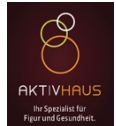


Kursplan

19.02.2018 - 25.02.2018

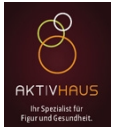
AKTIVHAUS Freising
Am Lohmühlbach 10
85356 Freising
08161 85800
freising@aktivhaus.com



Montag 19.02.2018	Dienstag 20.02.2018	Mittwoch 21.02.2018	Donnerstag 22.02.2018	Freitag 23.02.2018	Samstag 24.02.2018	Sonntag 25.02.2018
09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Gerda	09:00 - 10:00 Rückenfitness Eva	09:00 - 10:00 TAO Carole	08:15 - 09:00 Seniorengymnastik Lena	09:00 - 10:00 Zumba Rosi	16:00 - 17:00 Workout Joanna	10:30 - 11:30 Bodystyling Manu
10:10 - 11:10 Pilates Elvira	09:00 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Renate	09:00 - 09:45 Zumba Gold Lena	09:05 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Anna	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Leo	17:05 - 17:35 Faszienfit Joanna	10:30 - 12:00 Spinning- All Class... Wechselnd
18:00 - 19:00 PowerVit - Mein Rüc... Elfi	10:05 - 10:35 Bauch Workout Eva	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Heidi	09:15 - 10:00 Slings in Rhythm Elfi	09:15 - 10:00 Slings Pilates Elvira	17:30 - 18:30 Spinning-Spaß für A... Jadwigta	11:35 - 12:20 Slings in Rhythm Manu
18:00 - 19:00 Spinning- Spaß für ... Jadwigta	10:05 - 11:05 Zumba Renate	10:05 - 11:05 Pilates Susi U.	10:05 - 11:05 PowerVit - Mein Rüc... Elfi	10:05 - 11:05 Hot Iron System Rosi		
19:05 - 20:05 Dance Party Elfi	10:40 - 11:10 Stretch & Faszien Eva	10:05 - 11:00 Zirkeltraining (Spe... Martin	18:00 - 19:00 Totally Body Sara	10:10 - 10:55 Stretch & Faszien Elvira		
19:05 - 20:05 Rückenfitness Manu	18:00 - 19:00 Zumba Lena	11:10 - 11:55 Slings in Rhythm Susi	18:00 - 18:15 Spinning- Intro Gerda	11:00 - 12:00 Rückenfitness Elvira		
20:10 - 20:55 Slings Athletic Manu	18:00 - 19:00 ORB functional Elfi	18:15 - 19:00 Hiit Up Sara	18:15 - 19:00 Spinning- for begin... Gerda	17:50 - 18:35 Functional Flow Carina		
	18:00 - 18:15 Spinning- Intro Reini	18:15 - 19:00 Slings in Rhythm	18:45 - 19:30 Slings in Rhythm Eva	18:15 - 19:30 Spinning (all Class... Juliane		
	18:15 - 19:00 Spinning- for begin... Reini	18:30 - 20:00 Spinning- Spaß für ... Gerda	19:00 - 20:00 Spinning- Mountain ... Gerda/ Panti			
	19:00 - 20:00 Spinning- All Class... Panti	19:05 - 20:05 Wirbelsäule Katrín	19:05 - 20:05 Step Combo Sara			
	19:05 - 20:05 Step Combo Elfi	19:05 - 19:50 Step -EINSTEIGER Sara	19:35 - 20:35 Yoga Flow Eva			

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Einweisung für S...
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit/Rücke...
- Kräftigung

Stand: 23.02.2018



Montag 19.02.2018	Dienstag 20.02.2018	Mittwoch 21.02.2018	Donnerstag 22.02.2018	Freitag 23.02.2018	Samstag 24.02.2018	Sonntag 25.02.2018
	<div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 19:05 - 20:05 Wirbelsäulengymnast... Lenka </div> <div style="background-color: #00FF00; padding: 5px;"> 20:10 - 20:40 Faszienfit Lenka </div>	<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 20:10 - 20:40 Stretch Katrin </div> <div style="background-color: #FF0000; padding: 5px;"> 20:10 - 21:10 Hot Iron Nadine </div>				

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Einweisung für S...
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit/Rücke...
- Kräftigung

Stand: 23.02.2018