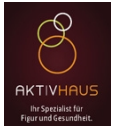


# Kursplan

16.07.2018 - 22.07.2018

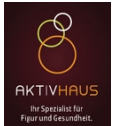
AKTIVHAUS Freising  
Am Lohmühlbach 10  
85356 Freising  
08161 85800  
freising@aktivhaus.com



Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018	Samstag 21.07.2018	Sonntag 22.07.2018
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 - 10:00 Zumba Gold Petra	09:05 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Anna	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Leo	17:05 - 17:35 Faszienfit Joanna	11:35 - 12:20 Slings in Rhythm Manu
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	
18:00 - 20:00 Mountainbiketreff Geli & Harry	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		
18:30 - 20:00 Walk & Bodystyle (... Jadwigta	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 Dance Party Elfi	18:00 - 19:00 Zumba Lena	11:10 - 11:55 Slings in Rhythm Susi	18:30 - 20:00 Mädls Rennradl Tref... Gerda	11:00 - 12:00 Rückenfitness Elvira		
19:05 - 20:05 Rückenfitness Manu	18:00 - 19:00 ORB functional Elfi	18:00 - 20:00 Rennrad- Treff (Out... Gerda	18:45 - 19:30 Slings in Rhythm Eva	17:50 - 18:35 Functional Flow Carina		
20:10 - 20:55 Slings Athletic Manu	18:30 - 19:30 Spinning-Spaß für a... Panti	18:15 - 19:00 HIIT Up Sara	19:05 - 20:05 Step Combo Sara			
	19:05 - 20:05 Step Combo Elfi	18:15 - 19:00 Slings in Rhythm	19:35 - 20:35 Yoga Flow Eva			
	19:05 - 20:05 Wirbelsäulengymnast... Lenka	18:30 - 19:30 Bootcamp Nadine				
	20:10 - 20:40 Faszienfit Lenka	19:05 - 20:05 Wirbelsäule Katrin				

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

Stand: 21.07.2018



Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018	Samstag 21.07.2018	Sonntag 22.07.2018
		<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">           19:05 - 19:50            Step -EINSTEIGER            Sara         </div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">           20:10 - 20:40            Stretch            Katrin         </div> <div style="background-color: #dc143c; padding: 5px;">           20:10 - 21:10            Hot Iron System            Nadine         </div>				

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

Stand: 21.07.2018