

Kursplan

31.03.2025 - 06.04.2025

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



Montag 31.03.2025	Dienstag 01.04.2025	Mittwoch 02.04.2025	Donnerstag 03.04.2025	Freitag 04.04.2025	Samstag 05.04.2025	Sonntag 06.04.2025
<p>09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Kateryna</p> <p>10:10 - 11:10 Pilates Elvira</p> <p>18:00 - 19:00 PowerVit - Mein Rüc... Elfi</p> <p>18:00 - 19:00 Spinning-Spaß für A... Jadwiga</p> <p>18:15 - 19:00 HIIT UP für ALLE! Lenka</p> <p>19:05 - 20:05 Rückenfitness Manu</p> <p>20:10 - 20:55 Slings Athletic Manu</p>	<p>09:00 - 10:00 Rückenfitness/ESG Lenka</p> <p>09:00 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Kateryna</p> <p>10:05 - 10:50 Stretch Lenka</p> <p>17:40 - 17:55 Bauch Express Sara</p> <p>18:00 - 19:00 Zumba Sara</p> <p>18:00 - 19:00 Functional Workout* ... Elfi</p> <p>19:00 - 20:00 Spinning-Spaß für A... Christine</p> <p>19:05 - 19:50 Slings in Rythm* Elfi</p>	<p>09:00 - 10:00 TAO Carole</p> <p>09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Alex</p> <p>10:05 - 11:05 Pilates Lenka</p> <p>11:10 - 11:55 Stretch Lenka</p> <p>18:00 - 19:30 Spinning-Mixed Terr... Jakob L.</p> <p>18:15 - 19:00 Slings Mobility Katrín</p> <p>18:15 - 19:00 HIIT Up Sara</p> <p>19:05 - 20:05 Wirbelsäule Katrín</p> <p>19:05 - 19:50 Step -EINSTEIGER Sara</p>	<p>09:00 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Martin</p> <p>09:15 - 10:00 Slings in Rhythm Elfi</p> <p>10:05 - 11:05 PowerVit - Mein Rüc... Elfi</p> <p>18:00 - 19:00 Totally Body Sara</p> <p>18:00 - 19:00 Spinning-Spaß für A... Jakob D.</p> <p>19:05 - 20:05 Step Combo Sara</p> <p>19:05 - 20:05 Yin & Yang Yoga Franzi</p>	<p>09:00 - 10:00 Hot Iron System Rosi</p> <p>09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Leo</p> <p>10:05 - 11:05 Zumba Rosi</p> <p>10:10 - 10:55 Stretch & Faszien Elvira</p> <p>11:00 - 12:00 Rückenfitness Elvira</p> <p>17:30 - 18:15 Functional Flow Manu</p> <p>18:20 - 19:20 Rücken & Bauch Manu</p>		<p>10:30 - 11:30 Bodystyling Manu</p> <p>10:30 - 12:00 Spinning- All Class... Wechselnd</p> <p>11:35 - 12:20 Stretch & Mobility Manuela</p>

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

Stand: 01.04.2025