

Kursplan

04.12.2023 - 10.12.2023

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



Montag 04.12.2023	Dienstag 05.12.2023	Mittwoch 06.12.2023	Donnerstag 07.12.2023	Freitag 08.12.2023	Samstag 09.12.2023	Sonntag 10.12.2023
09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Kateryna	09:00 - 10:00 Rückenfitness/ESG Lenka	09:00 - 10:00 TAO Carole	09:00 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Sofia	09:00 - 10:00 Hot Iron System Rosi		10:30 - 11:30 Bodystyling Manu
10:10 - 11:10 Pilates Elvira	09:00 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Martin & Melli	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Alex	09:15 - 10:00 Slings in Rhythm Elfi	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Leo		10:30 - 12:00 Spinning- All Class... Wechselnd
18:00 - 19:00 PowerVit - Mein Rüc... Elfi	10:05 - 10:35 Stretch Lenka	10:05 - 11:05 Pilates Lenka	10:05 - 11:05 PowerVit - Mein Rüc... Elfi	10:05 - 11:05 Zumba Rosi		11:35 - 12:20 Slings in Rhythm Manu
18:00 - 19:00 Spinning-Spaß für A... Jadwiga	17:40 - 17:55 Bauch Express Sara	11:10 - 11:40 Stretch Lenka	18:00 - 19:00 Totally Body Sara	10:10 - 10:55 Stretch & Faszien Elvira		
18:15 - 19:00 HIIT Up Nadine	18:00 - 19:00 Zumba Sara	18:00 - 19:00 Spinning-Mixed Terr... Jakob L.	18:00 - 19:00 Spinning-Spaß für A... Christine	11:00 - 12:00 Rückenfitness Elvira		
19:05 - 20:05 Rückenfitness Manu	18:00 - 19:00 Functional Workout* ... Elfi	18:15 - 19:00 HIIT Up Sara	19:05 - 20:05 Step Combo Sara	17:30 - 18:15 Functional Flow Manu		
20:10 - 20:55 Slings Athletic Manu	19:00 - 20:00 Spinning-Spaß für A... Jakob	18:15 - 19:00 Slings Mobility Katrin	19:05 - 20:05 Yin & Yang Yoga Franzi	18:20 - 19:20 Rücken & Bauch Manu		
	19:05 - 20:05 Step Combo Elfi	19:05 - 20:05 Wirbelsäule Katrin				
		19:05 - 19:50 Step -EINSTEIGER Sara				
		20:00 - 21:00 Hot Iron System Anja				

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

Stand: 06.12.2023