

Kursplan

23.05.2022 - 29.05.2022

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



Montag 23.05.2022	Dienstag 24.05.2022	Mittwoch 25.05.2022	Donnerstag 26.05.2022	Freitag 27.05.2022	Samstag 28.05.2022	Sonntag 29.05.2022
09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Christine	09:00 - 10:00 Rückenfitness/ESG Lenka	09:00 - 10:00 TAO Carole	09:00 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Jonas	09:00 - 10:00 Hot Iron System Rosi	17:00 - 18:00 Spinning-Spaß für A... Jadwigta	10:30 - 11:30 Bodystyling Manu
10:10 - 11:10 Pilates Elvira	09:00 - 10:00 Zirkeltraining (Spe... Jakob	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Heidi	09:15 - 10:00 Slings in Rhythm Elfi	09:00 - 10:00 Spinning-Spaß für A... Leo		11:35 - 12:20 Slings in Rhythm Manu
18:00 - 19:00 PowerVit - Mein Rüc... Elfi	10:05 - 10:35 Stretch Lenka	10:00 - 11:00 Zumba Petra	10:05 - 11:05 PowerVit - Mein Rüc... Elfi	10:05 - 11:05 Zumba Rosi		
18:00 - 19:30 Walk & Bodystyle (... Jadwiga	17:40 - 17:55 Bauch Express Sara	10:05 - 11:05 Pilates Lenka	18:00 - 19:00 Totally Body Sara	10:10 - 10:55 Stretch & Faszien Elvira		
18:00 - 20:00 Mountainbiketreff Geli & Harry	18:00 - 19:00 Zumba Sara	11:10 - 11:55 Slings Athletic Lenka	18:00 - 19:00 Spinning-Spaß für A... Christine	11:00 - 12:00 Rückenfitness Elvira		
18:15 - 19:00 HIIT Up Nadine	18:00 - 19:00 Functional Workout* ... Elfi	18:00 - 20:00 Rennrad- Treff (Out... Jakob L. & Martin	19:05 - 20:05 Step Combo Sara	17:30 - 18:15 Functional Flow Manu		
19:05 - 20:05 Rückenfitness Manu	19:00 - 20:00 Spinning-Spaß für A... Jakob	18:15 - 19:00 HIIT Up Sara	19:35 - 20:35 Yin & Yang Yoga Manu	18:20 - 19:20 Rücken & Bauch Manu		
20:10 - 20:55 Slings Athletic 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				
		20:10 - 20:40 Stretch Katrin				

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

Stand: 28.05.2022