

# Kursplan "Herbst/Winter 2017/2018"



## GesundTraining

Reutherstraße 22  
53773 Hennef  
Telefon: 02242 2210  
E-Mail-Adresse: info@Sportaktiv.de  
www.Sportaktiv.de

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 06:30 - 23:00 Uhr  
Samstag 08:30 - 18:00 Uhr  
Sonntag 08:30 - 21:00 Uhr  
Feiertag 08:30 - 18:00 Uhr

(an Feiertagen bieten wir keine Kurse an)

Gültigkeit  
ab 01.09.2017

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
09:15 – 10:00 Uhr	09:30 - 10:30 Uhr	09:00 – 09:45 Uhr		09:15 – 10:00 Uhr	09:30 - 10:30 Uhr	08:45 – 9:30 Uhr	08:15 – 9:00Uhr		10:00 – 10:45 Uhr	
Body Workout	eGYM + FIVE	* Rehasport		Gesunder Rücken	eGYM + FIVE	* Rehasport	* Rehasport		* Rehasport	
10:00 – 10:30 Uhr				10:00 – 10:30 Uhr		09:30 – 10:15 Uhr	09:15 – 10:00 Uhr	09:30 - 10:30 Uhr	10:45 – 11:30Uhr	11:00 – 12:00 Uhr
Dehnen & Mobilisieren				FaszienFitness		* Rehasport	Freitags-Special	eGYM + FIVE	* Rehasport	Indoor Cycling
		11:00 – 11:45 Uhr				10:30 – 11:30 Uhr	10:00 – 10:30 Uhr		12:00 – 13:00 Uhr	
		* Rehasport				Gesund & Fit	Dehnen & Mobilisieren		Zumba Fitness®	
13:00 – 13:45 Uhr		12:00 – 12:45 Uhr								
* Rehasport		* Rehasport						16:00 – 16:45 Uhr		
								* Rehasport		
17:00 – 17:45 Uhr				17:45 – 18:30 Uhr	17:30 – 18:30 Uhr	17:00 - 18:00 Uhr	16:45 – 17:30 Uhr			
* Rehasport				* Rehasport	Indoor Cycling Einsteiger	eGYM + FIVE	* Rehasport			
18:00 – 18:45 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr		18:30 – 19:00 Uhr	19:00 – 20:00 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr			
* Rehasport	eGYM + FIVE	Step (Anfänger)		FaszienFitness	Indoor Cycling	Fit-Mix	MESACOSA PowerMove			
19:00 – 20:00 Uhr		19:00 – 20:00 Uhr	19:00 – 20:00 Uhr	19:00 – 19:45 Uhr		19:00 – 20:00 Uhr		19:00 – 20:00 Uhr		
BackBodyCardio		Muskelaufbau	Indoor Cycling	Physio-Fit		Zumba Fitness®		Indoor Cycling		
20:00 – 21:00 Uhr		20:15 – 21:00 Uhr		20:00 – 20:45 Uhr						
Yoga		MESACOSA PowerJump		MESACOSA PowerJump						

\* Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung möglich

MESACOSA PowerJump (Einlass nur mit Wertkarte) und Indoor Cycling: Reservierung (2 Tage vor Kurs) unter 02242-2210

**eGYM + FIVE** Betreuungszeiten