

Kursplan Frühling ab 16.02.2018



Rhein-Sieg GmbH & Co. KG

Tennis - Fitness - Badminton - Indoor Soccer

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)

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 – 10:00 Uhr Ganzkörpertraining	09:00 – 09:45 Uhr * Rehasport		09:15 – 10:00 Uhr Gesunder Rücken		08:45 – 9:30 Uhr * Rehasport	08:15 – 9:00Uhr * Rehasport	10:00 – 10:45 Uhr * Rehasport	
10:00 – 10:30 Uhr Dehnen & Mobilisieren			10:00 – 10:30 Uhr FaszienFitness		09:30 – 10:15 Uhr * Rehasport	09:15 – 10:00 Uhr Faszinierendes Rückentraining	10:45 – 11:30Uhr * Rehasport	11:00 – 12:00 Uhr Indoor Cycling
	11:00 – 11:45 Uhr * Rehasport				10:30 – 11:30 Uhr Gesund & Fit	10:00 - 10:45 Uhr Faszia Pilates	**SPECIALS:	
13:00 – 13:45 Uhr * Rehasport	12:00 – 12:45 Uhr * Rehasport						8:30-9:45 YOGABASICS	
						16:00 – 16:45 Uhr * Rehasport		
17:00 - 17:45 Uhr * Rehasport			17:45 – 18:30 Uhr * Rehasport	17:30 – 18:15 Uhr Indoor Cycling Einsteiger		16:45 – 17:30 Uhr * Rehasport	11:30-12:15 Bodydrill	
18:00 – 18:45 Uhr * Rehasport	18:00 – 19:00 Uhr Step (Anfänger)		18:30 – 19:15 Uhr FaszienFitness	18:30 – 19:30 Uhr Indoor Cycling	17:30 – 18:30 Uhr Fit-Mix	18:00 – 19:00 Uhr MESACOSA PowerMove		
19:00 – 20:00 Uhr BackBodyCardio	19:00 – 20:00 Uhr Muskelaufbau	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling	19:15 – 19:45 Uhr Kernkraft		18:30 – 19:30 Uhr PowerJump	19:00-20:00 Indoor Cycling		
20:00 – 21:00 Uhr Yoga	20:15 – 21:00 Uhr MESACOSA PowerJump		19:45-20:30 Uhr deepWORK®		19:30 – 20:30 Uhr Zumba Fitness®			

* Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung möglich

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

****ANKÜNDIGUNG: an jedem 1. Samstag im Monat: YOGABASICS; an jedem 3. Samstag im Monat: Bodydrill**

