

Kursplan Schwarzheide

AktiVita e.V.
Bewegung heißt Leben



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 - 9:45 Gelenk - Fit		08:45 - 09:45 Bauch-Beine-Po		
10:15 - 11:15 Gelenk - Fit	10:00 – 11:00 Herzsport	10:15 - 11:15 Bauch-Beine-Po		09:30 – 10:30 Osteoporose Beckenboden
13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause				
14:00 – 14:45 REHA Kassenleistung		14:00 – 15:00 Senioren-sport (14-tägig)		/
15:00 – 15:45 REHA Kassenleistung				/
16.30-17.15 Wellness	16:00 – 17:00 Herzsport		16:00 – 17:00 Herzsport	/
	17:00 – 18:00 Herzsport		17:00 – 18:00 Herzsport	/
18:30 – 19:30 Bauch-Beine-Po			18:30 – 19:30 Fitness Workout	/

Öffnungszeiten

Montag

08:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 20:00 Uhr

Dienstag

08:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 20:00 Uhr

Mittwoch

08:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag

08:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 20:00 Uhr

Freitag

08:00 – 12:00 Uhr

Tel.: 035752 / 960769