

Kursplan INTERN Schwimmhalle + Kursraum

Reha-sport	FitnessKurse	Schwimmkurse	Personal Training	extern vermietet	freies Schwimmen
------------	--------------	--------------	-------------------	------------------	------------------

Montag				AN-MELDUNG / EMPFANG	Dienstag				ANMELDUNG / EMPFANG	Mittwoch				ANMELDUNG / EMPFANG	Donnerstag				ANMELDUNG / EMPFANG	Freitag				ANMELDUNG / EMPFANG	Samstag	
Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle
08:15-09:00	Wassergymnastik Power Yvonne			07:45 - 12:45 Heike	08:15-09:00	Wassergymnastik Caro			7:45 - 13:45 Elke	07:15 - 08:15	freies Schwimmen			7:00 - 12:00 Heike	8:15 - 9:00	Wassergymnastik Caro			7:45 - 13:00 Elke	08:15 - 09:00	Rehasport Caro			7:45 - 13:00 Elke	8:15 - 9:00	Schwimm-kurs Conny
09:05 - 09:50	Wassergymnastik Power Yvonne				09:05 - 09:50	Wassergymnastik Caro				8:15 - 9:00	Wassergymnastik Yvonne				9:05 - 9:35	Rheuma Liga Caro				09:05 - 09:35	Rheuma Liga Caro				9:05 - 9:50	Schwimm-kurs Conny
10:05 - 10:50	Wassergymnastik Power Yvonne				10:05 - 10:50	Wassergymnastik Caro	10:00 - 10:45	Faszien-training Yvonne		9:05 - 9:50	Wassergymnastik Yvonne				9:40 - 10:25	Wassergymnastik Caro				10:05 - 10:50	Wassergymnastik Caro				9:55 - 10:40	Schwimm-kurs Conny
10:55 - 11:40	Wassergymnastik Power Yvonne				10:55 - 11:40	Wassergymnastik Caro	11:00 - 11:45	Bauch-Beine-Po Yvonne		10:05 - 10:55	Wassergymnastik Yvonne				10:45 - 11:30	AOK Caro									10:45 - 11:30	Schwimm-kurs Conny
11:45 - 12:45	freies Schwimmen				11:45 - 12:45	freies Schwimmen									11:45 - 12:45	Freies Schwimmen				12:00 - 13:00	freies Schwimmen					
13:00 - 13:45	Landfrauen				13:20 - 14:05	Schwimm-kurs Ismail									13:00 - 14:00	Union Wessum							13:00 - 18:30	Laura		
13:45 - 14:30	Landfrauen				14:10 - 14:55	Schwimm-kurs Ismail			14:00 - 17:45 Heike	13:50 - 14:35	Wassergewöhnung Ismail			13:30 - 18:30 Elke	14:15 - 15:00	Schwimm-kurs Ismail			14:00 - 17:00 Svenja	13:20 - 14:05	Wassergewöhnung Ismail					
14:30 - 15:15	Landfrauen			15:00 - 15:45	Schwimm-kurs Ismail			14:40 - 15:25		Schwimm-kurs Ismail			15:05 - 15:50		Schwimm-kurs Ismail			14:10 - 14:55		Schwimm-kurs Ismail			14:10 - 14:55	Schwimm-kurs Ismail		
ab Okt.24 wieder 16:15 - 17:00	Caritas				15:50 - 16:35	Schwimm-kurs Ismail			17:45 - 21:00 Vera		Schwimm-kurs Ismail				15:55 - 16:40	Schwimm-kurs Ismail				15:00 - 15:45	Schwimm-kurs Ismail					
17:05 - 17:50	AquaFitness Power Kraft & Cardio Yvonne				16:40 - 17:25	Schwimm-kurs Ismail				15:30 - 16:15	Schwimm-kurs Ismail			16:45 - 17:30	Schwimm-kurs Ismail			16:40 - 17:25	Schwimmkurs Ismail			15:50 - 16:35	Schwimmkurs Ismail			
18:00 - 18:45	AquaFit / Wassergymnastik	18:00 - 19:00	PAUSIERT Hatha Yoga Franzi	17:45 - 21:00 Heike	18:00 - 18:45	Wassergymnastik Isabel	18:00 - 19:00	Pilates Yvonne		16:20 - 17:05	Schwimmkurs Ismail			18:00 - 18:45	Wassergymnastik Yvonne			16:40 - 17:25	Schwimm-kurs Ismail			16:40 - 17:25	Schwimm-kurs Ismail			
18:50 - 19:35	AquaFit / Wassergymnastik				18:50 - 19:35	Wassergymnastik Isabel				17:10 - 17:55	Schwimm-kurs Ismail			18:50 - 19:35	Wassergymnastik Yvonne / Mario	18:15 - 19:15	RückenFit Mario	18:00 - 21:00 Lena	17:30 - 18:15	Schwimm-kurs Ismail						
19:40 - 20:25	AquaFit / Wassergymnastik				19:40 - 20:25	Wassergymnastik Isabel				18:00 - 20:00	Union Wessum	18:30 - 19:30	Full Body Workout Ismail	19:40 - 20:25	Wassergymnastik Yvonne / Mario											

Stand: Jan 25

Ihr findet uns nicht nur in Ahaus!!

Firmenfitness, Personal-Trainings und Fitnesskurse findet ihr auch extern in den Umkreisen Ahaus, Bad Bentheim, Schüttorf, Rheine. Workshops, Gesundheits- und Firmenevents nach term. Absprache.

aktiv-raum UG
 Fuistingstraße 37 • 48683 Ahaus
 T.: 02561-1582 • info@aktiv-raum.de
 www.aktiv-raum.de