

Kursplan Schwimmhalle + Kurs(t)raum



Reha FitnessKurse Schwimmkurse

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag	
Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Schwimmhalle		
08:15 - 09:00	Wassergymnastik Power			08:15 - 09:00	Wassergymnastik			07:15 - 08:15	freies Schwimmen			8:15 - 9:00	Wassergymnastik			08:15 - 09:00	Wassergymnastik		8:15 - 9:00	Schwimmkurs	
09:05 - 09:50	Wassergymnastik Power			09:05 - 09:50	Wassergymnastik			8:15 - 9:00	Wassergymnastik							9:00 - 9:45	Rehasport		9:05 - 9:50	Schwimmkurs	
10:05 - 10:50	Wassergymnastik Power			10:05 - 10:50	Wassergymnastik	10:00 - 10:45	Faszientraining Yvonne	9:05 - 9:50	Wassergymnastik			9:40 - 10:25	Wassergymnastik			10:05 - 10:55	Wassergymnastik	9:50 - 10:35	Rehasport	9:55 - 10:40	Schwimmkurs
10:55 - 11:40	Wassergymnastik Power			10:55 - 11:40	Wassergymnastik	11:00 - 11:45	Bauch-Beine-Po Yvonne	10:05 - 10:55	Wassergymnastik											10:45 - 11:30	Schwimmkurs
11:45 - 12:45	freies Schwimmen			11:45 - 12:45	freies Schwimmen			11:00 - 11:45	Wassergymnastik			11:45 - 12:45	Freies Schwimmen			11:45 - 12:45	Freies Schwimmen				
				13:20 - 14:05	Schwimmkurs			11:45 - 12:30	Aqua-Fitness Power Kraft & Cardio Yvonne												
				14:10 - 14:55	Schwimmkurs			13:50 - 14:35	Wassergewöhnung			14:15 - 15:00	Schwimmkurs			13:20 - 14:05	Wassergewöhnung				
				15:00 - 15:45	Schwimmkurs			14:40 - 15:25	Schwimmkurs	14:30 - 15:15	Rehasport	15:05 - 15:50	Schwimmkurs			14:10 - 14:55	Schwimmkurs				
				15:50 - 16:35	Schwimmkurs				Schwimmkurs	15:20 - 16:05	Rehasport	15:55 - 16:40	Schwimmkurs			15:00 - 15:45	Schwimmkurs				
		16:00 - 16:45	Pilates & Balance Yvonne	16:40 - 17:25	Schwimmkurs			15:30 - 16:15	Schwimmkurs			16:45 - 17:30	Schwimmkurs			15:50 - 16:35	Schwimmkurs				
17:05 - 17:50	AquaFitness Power Kraft & Cardio Yvonne			18:00 - 18:45	Wassergymnastik	18:00 - 19:00	Pilates - mehr als nur ein Fitnessprogramm Yvonne	16:20 - 17:05	Schwimmkurs			18:00 - 18:45	Wassergymnastik			16:40 - 17:25	Schwimmkurs				
18:00 - 18:45	AquaFit / Wassergymnastik	18:00 - 19:00	Hatha Yoga Franzi	18:50 - 19:35	Wassergymnastik			17:10 - 17:55	Schwimmkurs	18:30 - 19:30	Full Body Workout Ismail	18:50 - 19:35	Wassergymnastik	18:15 - 19:15	RückenFit Mario	17:30 - 18:15	Schwimmkurs für "ältere" Kinder				
18:50 - 19:35	Stand: September 24				Wassergymnastik							19:40 - 20:25	Wassergymnastik								
19:40 - 20:25	AquaFitness Wassergymnastik																				

Stand: Sept. 24

Wo findet ihr unsere Fitnesskurse noch?

Mi.	Pilates	Schüttorf
Do.	Pilates	Nordhorn
Fr.	Pilates	Rheine
Fr.	Faszientraining	Rheine
Sa.	Pilates	Bad Bentheim

EGYM WELLPASS

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

Firmenfitness, Personal-Trainings und sonstige Workshops, Gesundheits- und Firmenevents nach terminlicher Absprache