

Kursplan Schwimmhalle + Kurs(t)raum



Reha Fitnesskurse Schwimmkurse

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag	
Schwimmhalle		Kursraum		Schwimmhalle		Kursraum		Schwimmhalle		Kursraum		Schwimmhalle		Kursraum		Schwimmhalle		Kursraum			
Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit			
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	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			18:50 - 19:35	Wassergymnastik	18:15 - 19:15	RückenFit Mario	17:30 - 18:15	Schwimmkurs für "ältere" Kinder				
18:50 - 19:35	AquaFit / Wassergymnastik			19:40 - 20:25	Wassergymnastik							19:40 - 20:25	Wassergymnastik	19:15 - 20:15	Mobility Workout Mario	18:30 - 19:15	Schwimmkurs für Erwachsene				
19:40 - 20:25	AquaFit / Wassergymnastik																				

Stand: Juni 24

In Kürze wird unser Kursangebot erweitert: Kinderentspannung und weitere Kurse für Kraft und Ausdauer! Alle Fitnesskurse können auch auf Wellpass/Egym wahrgenommen werden. Eine Kursanmeldung ist dennoch nötig!

Wo findet ihr unsere Kurse noch:

	Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
17:30 - 18:30 Uhr	Pilates, Schüttorf Yvonne	18:00 - 19:00	Pilates, Nordhorn Yvonne	8:30 - 9:30	Pilates, Rheine Yvonne	8:00 - 9:00	Pilates, Gildehaus Yvonne
		19:15 - 20:15	Pilates, Nordhorn Yvonne	9:45 - 10:30	Pilates Rheine Yvonne	9:00 - 9:45	Faszientraining, Gildehaus Yvonne
				10:45 - 11:30	Ü-60 Pilates, Rheine		Pilates Freizeitangebot der Fachklinik Bentheim für Patienten Yvonne

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

EGYM WELLPASS

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