

# aktiv-raum UG - Kursplan Schwimmhalle

Standort: Ahaus

Wir stehen für Kompetenz, Teamgeist und Spezialisierung. Unser Team unterstützt Dich ganzheitlich auf deinem Weg zur körperlicher Fitness und mentaler Stärke.

Von verschiedenen Fitnesskursen an Land und im Wasser, bis hin zur Burnout-Prophylaxe, psychologische Beratung, Aufstellungen, Business Coachings, Systemisches Teambuilding und Firmenfitness.



aktiv-raum

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15 – 9:00	Wassergymnastik (Yvonne)	Wassergymnastik (Caro)	Wassergymnastik (Yvonne)	Wassergymnastik (Caro)	Wassergymnastik (Caro)
9:05 – 9:50	Wassergymnastik (Yvonne)	Wassergymnastik (Caro)	Wassergymnastik (Yvonne)	9:05 – 9:35 Rheumaliga (Caro)	9:05 – 9:35 Rheumaliga (Caro)
10:05 – 10:50	Wassergymnastik (Yvonne)	Wassergymnastik (Caro)	Wassergymnastik (Yvonne)	9:40 – 10:25 Wassergymnastik (Caro)	10:05 – 10:50 Wassergymnastik (Caro)
10:55 – 11:40	Wassergymnastik (Yvonne)	Wassergymnastik (Caro)	AquaFit Power (Yvonne)	10:45 – 11:30 AOK (Caro)	11:15 – 12:00 AquaFit Power (Caro)
	17:05 – 17:50 AquaFit Power (Lena)				
18:00 – 18:45	Wassergymnastik (Mario)	Wassergymnastik (Isabel)		Wassergymnastik (Yvonne)	
18:50 – 19:35	Wassergymnastik (Mario)	Wassergymnastik (Isabel)		Wassergymnastik (Yvonne)	
19:40 – 20:25	AquaFit Power (Mario)	Wassergymnastik (Isabel)		AquaFit Power (Yvonne)	

An unserem Standort in Ahaus gibt es vorübergehend keine Fitnesskurse im Trockenbereich.