

Aktiwell Online Kursprogramm ab Januar

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
10 – 11 Uhr	Stretching & Beweglichkeit mit Tim		Gymnastik mit Rosi		Yoga-Pilates-Flow mit Diana
17 – 18 Uhr			Mobilisation und Fitness mit Anja		
18 – 19 Uhr	Powerworkout mit Sabine ab 18.1.				
19 – 20 Uhr	Rehasport mit Rosi * Ab 18.1.	Functional Training mit Tim		Ganzkörper Workout mit Sebastian	



Rehasport Kurs

* Der Kurs findet von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr statt.