

KURSPLAN

Aktivo Training & Reha



| KURSZEIT | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | Reha (nur mit Verordnung) |
|-----------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------|---|
| 8:30 UHR | Reha (Sitzend) 45 Min. | Reha 45 Min. | Reha 45 Min. | Reha 45 Min. | Reha 45 Min. | | Reha-Vital-Zirkel |
| 9:15 UHR | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | | Premiumkurse |
| 9:45 UHR | | | | Reha 45 Min. | | | Präventionskurs |
| 10:00 UHR | Reha 45 Min. | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | Reha 45 Min. | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | Rücken-Kraft-Zirkel 60 Min. | | Sonderkurse |
| 10:30 UHR | | | | Yoga 60 Min. | | | |
| 11:00 UHR | Life Kinetik 60 Min. | Reha (Sitzend) 45 Min. | | | | | |
| 13:00 UHR | | | | | | | Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr.: 8:30 – 21:00 |
| 13:30 UHR | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | | | | Di. & Do.: 8:30 – 12:00 & 15:00 – 21:00 |
| 14:15 UHR | Reha 45 Min. | | Reha 45 Min. | | | | Sa. 10:00 – 15:00 |
| 15:00 UHR | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | | | | | | |
| 15:15 UHR | | | Reha 45 Min. | | | | |
| 16:00 UHR | | | | | | | |
| 17:00 UHR | Rücken-Kraft-Zirkel 60 Min. | Reha 45 Min. | | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | Reha 45 Min. | | Aktivo Training & Reha GmbH Houdainer Str. 2-4 51143 Köln Tel: 02203 – 1869216 info@aktivo-zuendorf.de |
| 18:00 UHR | Reha 45 Min. | Reha-Vital-Zirkel 30 Min. | Reha 45 Min. | Yoga 60 Min. | RVZ 30 Min. | | |
| 19:00 UHR | Wirbelsäulen Gym. 60 Min. | TaiChi 60 Min. | Pilates 60 Min. | Reha 45 Min. | | | |