AKTIV & VITAL Sportstudio

Harburger Straße 57
Tel.: 04184-9133
E-Mail: info@aktivundvital-sportstudio.de

KURSPLAN

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 09:00 - 21:00 Uhr
Einlass bis 20:00 Uhr
So. 10:00 - 15:00 Uhr

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00	REHA-SPORT Orthopädie	BECKENBODEN	BBRP	YOGA SANFT	RÜCKEN		
10:00	RÜCKEN	RÜCKEN	STRETCH & RELAX	REHA-SPORT Orthopädie	PILATES		PILATES
11:00	REHA-SPORT Orthopädie	REHA-SPORT Neurologie	RÜCKEN	REHA-SPORT Orthopädie	REHA-SPORT Orthopädie		
12:00		REHA-SPORT Orthopädie	REHA-SPORT Orthopädie				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00					REHA-SPORT Orthopädie		
17:00	REHA-SPORT Orthopädie		REHA-SPORT Orthopädie	REHA-SPORT Onkologie	PILATES		
18:00	RÜCKENFIT	PILATES	REHA-SPORT Orthopädie	REHA-SPORT Orthopädie	LANGHANTEL		
19:00		TABATA	FIT-MIX am Turm				
20:00							

REHA-SPORT auf ärztl. Verordung

Kursintensität leicht

Kursintensität moderat

Kursintensität intensiv

Stand 08.2026