

Kursplan Aktivital ab dem 13.09.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11:15 Uhr Rückenpower mit Manfred (feste Kursgruppe)	09:00 Uhr Strong Nation mit Lena	09:00 Uhr Bodyworkout mit Manuela	09:30 Uhr Bodyworkout mit Jacky	09:00 Uhr Bodyworkout mit Lena	11:30 Uhr Bodyworkout mit Iris/Anja	11:00 Uhr Hot Iron mit Britta/Iris
18:00 Uhr Bodyworkout mit Iris	10:15 Uhr Fit ab 50 mit Lena (feste Kursgruppe)	10:15 Uhr Pilates mit Manuela	17:00 Uhr Yoga mit Dorothee	10:15 Uhr Qi-Gong mit Iris		12:15 Uhr Bodyworkout mit Britta/Iris
18:00 Uhr Pilates mit Uwe	18:00 Uhr Zumba mit Janne	17:00 Uhr Power Pilates mit Anna	18:00 Uhr Bodyworkout mit Anja	14:45 Uhr Boxfitnessgym. mit Heinz		
19:15 Uhr Cycling mit Sven	18:00 - 19:30 Uhr Yoga mit Alma	17:00 - 18:30 Yoga mit Birgit	19:15 Uhr HIIT mit Anja	17:00 Uhr Cycling mit Andrea		
19:15 Uhr Fatburnkombi mit Iris	19:00 Bodyworkout mit Britta	18:00 Uhr Cycling mit Esther	19:00 Uhr Outdoor Strength mit Max	17:00 - 18:30 Uhr Yoga mit Kerstin		
19:15 Uhr Pilates mit Uwe	19:30 - 21:00 Uhr Yoga mit Birgit	18:15 Uhr Strong Nation mit Anna	19:15 Uhr  The Camp mit Felix	18:00 Uhr Zumba mit Janne		
	20:15 Uhr Hot Iron mit Britta					



KRAFT



FITNESS



REHA



OUTDOOR



SERVICE

Alle Anmeldungen zu den Kursen über die OSC-News-App

grüne Schrift = draußen, violette Schrift = Kursraum 1, rote Schrift = Kursraum 2

Hier gilt die 3-G-REGEL! Bitte bringt euren Nachweis, euren Personalausweis und eure Mitgliedskarte bei JEDEM Besuch im Aktivital mit.