

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa / So
10:00 - 10:45 Uhr <b>4Dpro</b> Bungee-Fitness	08:30 - 09:15 Uhr <b>Wirbelsäule</b>	09:00 - 09:30 Uhr <b>Gesunde Füße</b>	09:00 - 09:45 Uhr <b>Fit von Kopf bis Fuß</b>	09:30 - 10:15 Uhr <b>Beckenboden</b> <b>Rückengymnastik</b>	
11:00 - 11:45 Uhr <b>Körperkunst</b>	10:30 - 11:15 Uhr <b>REHA-Sport</b> (nur mit Verordnung)	09:45 - 10:30 Uhr <b>Gesundheitssport</b> <b>50+</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>REHA-Sport</b> (nur mit Verordnung)	10:30 - 11:15 Uhr <b>REHA-Sport</b> (nur mit Verordnung)	
12:00 - 12:45 Uhr <b>Spinning</b>	11:30 - 12:15 Uhr <b>REHA-Sport</b> (nur mit Verordnung)	10:45 - 11:30 Uhr <b>Aroha</b>	11:00 - 11:45 Uhr <b>REHA-Sport</b> (nur mit Verordnung)		
16.15 - 17.00 Uhr <b>Gesundheitssport</b> <b>50+</b>	16:00 - 16:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (nur mit Verordnung)	16:00 - 16:45 Uhr <b>Reha-Sport</b> (nur mit Verordnung)			
17.15 - 17.45 <b>Gesunde Füße</b>	17:00 - 17:45 Uhr <b>REHA-Sport</b> (nur mit Verordnung)	17:00 - 17:45 Uhr <b>4Dpro</b> <b>Bungee-Zirkel</b>	17:00 - 17:45 Uhr <b>Rücken Fit</b>	17:00 - 17:45 Uhr <b>Pilates</b>	
18:00 - 18:45 <b>4Dpro</b> <b>Bungee-Fitness</b>	18:00 - 18:45 Uhr <b>REHA-Sport</b> (nur mit Verordnung)	18:00 - 18:45 Uhr <b>Körperkunst</b>	18:00 - 18:45 Uhr <b>Functional Fit</b>		
19:00 - 20:00 <b>Yoga</b>	19:00 - 19:45 Uhr <b>Power Workout</b>	19:00 - 19:45 Uhr <b>Spinning</b>			

Aktivfit Estenfeld

Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag: 07:00 - 21:00      Freitag: 07:00-19:30

Samstag: 14:00 - 18:00 Uhr      Sonntag/Feiertage 08:00 - 12:00 Uhr

Otto-Hahn-Str. 22, 97230 Estenfeld, Tel. 09305/987901, info@aktivfit-estenfeld.de

Herz-Kreislauf-Training  
Krafttraining

Entspannung  
Beweglichkeit

Koordinationstraining  
nur mit Rezept