

# Gruppenprogramm Bad Orb

EINFACH, WIRKSAM, SICHER


	Intensiv Betreuungszeiten	Bauchrunde
MO	8.30 - 10.30	10.00 Uhr
	18.00 - 20.00	20.00
DI	9.00 - 11.00	9.30 Uhr
	18.00 - 20.00	19.30 Uhr
MI	8.30 - 10.30	9.45 Uhr
	18.00 - 20.00	19.30 Uhr
DO	9.00 - 11.00	10.30 Uhr
	19.00 - 20.00	
FR	9.00 - 11.00	

Montag  
Dehnung  
Entspannung  
10.30 - 11.15

Dienstag  
Wohlfühl-  
Gymnastik  
9.45 - 10.15  
Step-Aerobic  
10.30 - 11.15

Mittwoch  
Wirbelsäulen-  
Gymnastik  
9.00 - 9.45  
Wirbelsäulen-  
Gymnastik  
10.00 - 10.45

Donnerstag

Freitag  
REHA-  
Sport  
09.00-09.45  
Zumba  
10.00-11.00  


Samstag !

Sonntag  
Lauftreff  
Bitte anmelden!  
09.00-10.00  
zur Zeit  
in Wächtersbach  
am Studio !!!

Indoor-Cycling  
Einsteiger  
17.45 - 18.30  
Indoor-Cycling  
18.45 - 19.45

Aroha  
Mix  
19.00 -20.00

  
18.00-19.00  
LANGHÄNDEL  
Workout  
19.00-20.00  
Stretching !  
20.00-20.30

Wirbelsäulen-  
Gymnastik  
18.30 - 19.30

Indoor-Cycling  
18.00 - 19.00  
BBP  
19.00-19.45

Entspannung	Abnehmen	Rücken	Herz-Kreislauf
-------------	----------	--------	----------------

Wir wünschen Dir viel Spaß und Erfolg!

18.08.2011



# Gruppenprogramm Wächtersbach

EINFACH, WIRKSAM, SICHER

	Intensiv Betreuungszeiten	AktiVita Bauchrunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
MO	9.00 - 11.00 17.00 - 20.00	10.00 Uhr 18.00 Uhr 19.00 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik 8.30 - 9.15 Wirbelsäulen-Gymnastik 9.15 - 10.00 Bauch-Beine-Po 10.00 - 10.45	Wirbelsäulen-Gymnastik 10.15 - 11.00 REHA-Sport 10.15 - 11.00	Bauch-Beine-Po 9.00 - 9.45 REHA-Sport 9.00-9.45 STEP Aerobic 9.45 - 10.30	REHA-Sport 9.00-9.45 ZUMBA 10.00-11.00	Wirbelsäulen-Gymnastik 8.30 - 9.15 Wirbelsäulen-Gymnastik 9.15 - 10.00	JEDEN 1.!!! Technikstd. 14.10-14.45 BITTE Anmelden!
DI	9.00 - 10.00 17.00 - 19.00	10.00 Uhr 19.00 Uhr						
MI	9.00 - 11.00 17.00 - 20.00	10.00 Uhr 18.00 Uhr 19.00 Uhr						
DO	10.00 - 11.00 18.00 - 20.00	10.00 Uhr 19.00 Uhr	Indoor CYCLING 18.45 - 19.45 STEP Aerobic 19.15-20.00 Wirbelsäulen-Gymnastik 20.00 - 20.45	Pilates REHA-Pilates 18.30-19.15	Indoor CYCLING 19.00 - 20.00 Indoor CYCLING 19.30 - 20.30 STEP Aerobic 20.00 - 20.45	Indoor CYCLING 18.45 - 19.45		Sonntag LAUF-Treff 09.00-10.00 am Studio I Indoor CYCLING 10.30 - 11.30 ZUMBA 11.30-12.30
FR	9.00 - 11.00 17.00 - 19.00	10.00 Uhr 18.00 Uhr						

Entspannung Abnehmen Rücken Herz-Kreislauf

# Kursplan



# Kurse Kurse Kurse



AktiVita Bad Soden  
in der Spessart Therme  
Fr.-v.-Hutten-Str. 5  
Tel. 0 60 56-912 99 99



AktiVita Wächtersbach  
Kinzigstraße 3  
Tel. 0 60 53-15 17

AktiVita Bad Orb  
Gewerbstraße 26  
Tel. 0 60 52-22 04

[www.AktiVita.de](http://www.AktiVita.de)

## Saunazeiten Wächtersbach

**Mo, Mi, Fr** 08.30-21.45 Uhr  
Mühlrad Sauna  
**Di** 08.30-11.45 Uhr und 16.00-21.45 Uhr  
Mühlrad Sauna  
**Do** 08.30-11.45 Uhr und 16.00-20.00 Uhr  
**DAMENSAUNA**, von 20-21.45 Uhr gemischt  
**Sa** 14.30-17.45 Uhr  
Innen Sauna- Finnisch  
**So** 10.30-13.45 Uhr  
Innen Sauna-Finnisch  
Infrarotkabine zu den Öffnungszeiten



# Gruppenprogramm Bad Soden

EINFACH, WIRKSAM, SICHER

	Intensiv Betreuungszeiten	Bauchrunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
MO	9.00 - 11.00 18.00 - 20.00	9.45 Uhr 19.45 Uhr	ZUMBA 9.30 - 10.30 Fit in die Woche 10.30 - 11.15	Wirbelsäulen-Gymnastik 10.00 - 10.45			Wirbelsäulen-Gymnastik 10.00 - 10.45	ZUMBA 16.00-17.00
DI	9.00 - 11.00 18.00 - 20.00	9.45 Uhr 20.00 Uhr						
MI	9.00 - 11.00 18.00 - 20.00	9.45 Uhr 19.45 Uhr						
DO	9.00 - 11.00 19.00 - 20.00	9.45 Uhr 19.30 Uhr	Bauch-Beine Po 18.15-19.00 REHA-Sport 19.00-19.45 Ernährung 3 Wo-Plan 19.30 nach Anmeldd.	Fit-Boxing (T-Bo) 18.15-19.00 LANGHANTEL Workout 19.00-20.00 ZUMBA 20.00-21.00	REHA-Sport 17.30-18.15 REHA-Sport 18.15-19.00 Step 19.30-20.15		Fit-Boxing (T-Bo) Express 18.00 - 18.30 LANGHANTEL Workout 18.30 - 19.30 ZUMBA 19.30 - 20.30	
FR	18.00 - 20.00	19.00 Uhr						

Entspannung Abnehmen Rücken Herz-Kreislauf

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Bad Soden

Montag - Freitag  
8.30 - 12.00 Uhr  
  
Montag und Mittwoch  
14.00 - 22.00 Uhr  
Dienstag 16.00 - 21.30 Uhr  
Donnerstag & Freitag  
16.00 - 21.00 Uhr  
  
Samstag  
14.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag  
10.00 - 13.00 Uhr

### Bad Orb

Montag - Freitag  
8.00 - 12.00 Uhr  
  
Montag, Mittwoch, Freitag  
14.00 - 22.00 Uhr  
  
Dienstag, Donnerstag  
16.00 - 22.00 Uhr  
  
Samstag  
14.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag  
10.00 - 14.00 Uhr

### Wächtersbach

Montag, Mittwoch, Freitag  
8.00 - 22.00 Uhr  
  
Dienstag, Donnerstag  
8.00 - 12.00 Uhr  
16.00 - 22.00 Uhr  
  
Samstag  
14.00 - 18.00 Uhr  
  
Sonntag  
10.00 - 14.00 Uhr

