


# Gruppenprogramm Bad Soden

EINFACH, WIRKSAM, SICHER

	Intensiv Betreuungszeiten	Bauchrunde
MO	9.00 - 11.00	9.45 Uhr
	18.00 - 20.00	19.45 Uhr
DI	9.00 - 11.00	9.45 Uhr
	18.00 - 20.00	20.00 Uhr
MI	9.00 - 11.00	9.45 Uhr
	18.00 - 20.00	19.45 Uhr
DO	9.00 - 11.00	9.45 Uhr
	19.00 - 20.00	19.30 Uhr
FR	18.00 - 20.00	19.00 Uhr

Montag



9.30 - 10.30  
Fit  
in die Woche  
10.30 - 11.15

Dienstag

Wirbelsäulen-  
Gymnastik  
10.00 - 10.45

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Wirbelsäulen-  
Gymnastik  
10.00 - 10.45

Samstag



16.00-17.00

Bauch-Beine  
Po  
18.15-19.00

REHA-  
Sport  
19.00-19.45

Ernährung  
3 Wo-Plan  
19.30  
nach Anmeldg

Fit-Boxing  
(T-Bo)  
18.15-19.00

LANGHANTEL  
Workout  
19.00-20.00



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



19.30 - 20.30

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

Wir wünschen Dir viel Spaß und Erfolg!

10.08.2011



## Gruppenprogramm Wächtersbach

EINFACH, WIRKSAM, SICHER

	Intensiv Betreuungszeiten	AktiVita Bauchrunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
MO	9.00 - 11.00	10.00 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik 8.30 - 9.15	Wirbelsäulen-Gymnastik 10.15 - 11.00	Bauch-Beine Po 9.00 - 9.45	REHA-Sport 9.00-9.45	Wirbelsäulen-Gymnastik 8.30 - 9.15	JEDEN 1. !!! Technikstd. 14.10-14.45 <b>BITTE Anmelden!</b>
	17.00 - 20.00	18.00 Uhr 19.00 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik 9.15 - 10.00	REHA-Sport 10.15 - 11.00	REHA-Sport 9.00-9.45	ZUMBA 10.00-11.00	Wirbelsäulen-Gymnastik 9.15 - 10.00	
DI	9.00 - 10.00	10.00 Uhr	Bauch-Beine-Po 10.00 - 10.45		STEP Aerobic 9.45 - 10.30			
	17.00 - 19.00	19.00 Uhr						
MI	9.00 - 11.00	10.00 Uhr						
	17.00 - 20.00	18.00 Uhr 19.00 Uhr						
DO	10.00 - 11.00	10.00 Uhr				Indoor CYCLING 18.45 - 19.45		
	18.00 - 20.00	19.00 Uhr	Indoor-Cycling 18.15-19.15	Pilates 18.30 - 19.15	Indoor-Cycling 19.00 - 20.00		Indoor-Cycling 18.45 - 19.45	LAUF-Treff 09.00-10.00 am Studio I!
FR	9.00 - 11.00	10.00 Uhr	Indoor CYCLING 18.45 - 19.45	REHA-Pilates 18.30-19.15	Indoor CYCLING 19.30 - 20.30			Indoor CYCLING 10.30 - 11.30
	17.00 - 19.00	18.00 Uhr	STEP Aerobic 19.15-20.00		STEP Aerobic 20.00 - 20.45			ZUMBA 11.30-12.30

Entspannung Abnehmen Rücken Herz-Kreislauf

## Kursplan



**Wächtersbach**  
Bad Orb - Bad Soden

Fitness | Gesundheit | Wohlfühlen

# 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)

## Gruppenprogramm Bad Orb

EINFACH, WIRKSAM, SICHER

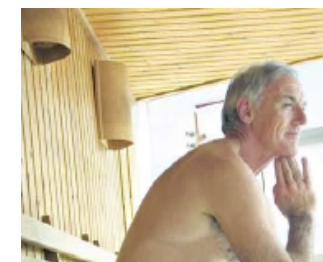
	Intensiv Betreuungszeiten	Bauchrunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
MO	8.30 - 10.30	10.00 Uhr	Dehnung Entspannung 10.30 - 11.15	Wohlfühl-Gymnastik 9.45 - 10.15	Wirbelsäulen-Gymnastik 9.00 - 9.45		REHA-Sport 09.00-09.45	
	18.00 - 20.00	20.00		Step-Aerobic 10.30 - 11.15	Wirbelsäulen-Gymnastik 10.00 - 10.45		ZUMBA 10.00-11.00	
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		Indoor-Cycling Einsteiger 17.45 - 18.30		ZUMBA 18.00-19.00			
FR	9.00 - 11.00		Indoor-Cycling 18.45 - 19.45	Aroha Mix 19.00 - 20.00	LANGHANTEL Workout 19.00-20.00	Wirbelsäulen-Gymnastik 18.30 - 19.30	Indoor-Cycling 18.00 - 19.00	
					Stretching I 20.00-20.30		BBP 19.00-19.45	

Entspannung Abnehmen Rücken Herz-Kreislauf

## ÖFFNUNGSZEITEN

### 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



### 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 - 14.00 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

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

Sonntag  
10.00 - 14.00 Uhr