Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

Gültig ab dem 01.08.2025

Bitte beachten: Vom 25.08. bis 10.09.2025

finden keine Kurse statt

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	
Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Außerhalb
			08:30 bis 09:30						
			Rücken Basic						
09:45 bis 10:45		09:45 bis 10:45	09:45 bis 10:45		09:45 bis 10:45		09:45 bis 10:45		
Yogilates		Pilates-Power	Rückbildungsgym.		Mama Fitness-Basic nur bis 07.08.!!		Rücken-Basic		
11:15 bis 12:15					11:15 bis 12:15			*11:00* bis 12:00	
Rücken Basic					Fitness mit Stuhl 65+			Vital-Yoga	
			15:15 bis 16:15						
			Yoga m. Stuhl						
16:15 bis 17:15					16:15 bis 17:15				
Fitness-Mix 65+					Hatha Yoga				
17:30 bis 18:30		17:30 bis 18:30	17:30 bis 18:30		17:30 bis 18:30		17:30 bis 18:30		
Power-Yoga		Pilates	Rücken-Spezial		Fit-Mix Power		Rücken Faszien Basic		
18:45 bis 19:45		18:45 bis 19:45	18:45 bis 19:45		18:45 bis 19:45		18:45 bis 19:45		
Rücken Power		Rücken Spezial	Rücken-Power		Rücken Basic		Pilates		
			20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00		
			Hatha-Yoga		Rücken Power		Fit-Mix Power		