Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

Gültig ab dem 13.01.2025

Bitte beachten: An gesetzlichen Feiertagen

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	07:55 bis 08:40		08:30 bis 09:30						
Pilates-Basic	Aqua-Power		Rücken Basic						
	08:45 bis 09:30			08:45 bis 09:30					09:00 bis 09:45
09:45 bis 10:45	Aqua 65+	09:45 bis 10:45	09:45 bis 10:45	Aqua 65+	09:45 bis 10:45		09:45 bis 10:45		Aqua-Power
Hatha Yoga		Pilates-Power	Rückbildungsgym.		Mama Fitness-Basic		Rücken-Basic		09:50 bis 10:35
									Aqua-Power
11:15 bis 12:15		11:15 bis 12:15	11:15 bis 12:15		11:15 bis 12:15			*11:00* bis 12:00	
Rücken Basic		Mama Fitness	Fitness mit Stuhl 65+		Fitness mit Stuhl 65+			Vital-Yoga	
				15:05 bis 15:50	14:45 bis 15:45				
		15:00 bis 15:45	15:15 bis 16:15	Aqua-Power	Rückbildungsgym.				
		Babymassage	Yoga m. Stuhl						
16:15 bis 17:15		ab 21.01.25			16:15 bis 17:15		16:15 bis 17:15		
Fitness-Mix 65+					Hatha Yoga	16:45 bis 17:30	Fit for 2		
						Aqua-Power			
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	*19:00* bis 19:45	18:45 bis 19:45		
Rücken Power		Rücken Spezial	Rücken-Power		Rücken Basic	Achtsamkeitstraining	Pilates		
						Online-Kurs			
20:00 bis 21:00			20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00	20:00 bis 20:45	20:00 bis 21:00		
Yogilates-Basic			Hatha-Yoga		Rücken Power	Aqua-Power	Fit-Mix Power		