Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

Gültig vom 13.07. bis 22.08.2026

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			08:30 bis 09:30						
Pilates-Basic			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		
Hatha Yoga		Pilates-Power	Rückbildungsgym.		Pilates-Basic		Rücken-Basic		
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+			Yin & Hatha-Yoga	
			15:15 bis 16:15						
			Yoga m. Stuhl						
16:15 bis 17:15					16:15 bis 17:15		16:15 bis 17:15		
Fitness mit Stuhl 65+					Hatha Yoga		Fit for 2		
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		