Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

gültig vom 11.01.2021 bis 11.04.2021

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag		Sonntag
Aktiv-Zentrum		Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum
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			09:45 bis 10:45
Hatha Yoga		Rücken-Fit-Mix	Rücken Basic		Mutter Kind Fit-Mix		Rücken-Fit-Mix			Fit-Mix Power
11:00 bis 12:00		11:00 bis 12:00	11:00 bis 12:00					11:00 bis 12:00		11:00 bis 12:00
Rücken Basic		Yogilates	Rückbildung		11:15 bis 12:15			Vital-Yoga		Rücken Basic
					Fitness mit Stuhl 65+					
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			
		Pilates	Rücken-Spezial				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-Fit-Mix	19:00 bis 19:45	Pilates			
						Achtsamkeits-Training				
20:00 bis 21:00			20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00	(nur mit Vor-	20:00 bis 21:00			
Yogilates			Hatha-Yoga		Rücken Power	Anmeldung!)	Fit-Mix Power			