Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag		Sonntag
Aktiv-Zentrum	Außerhalb	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			
Hatha Yoga		Pilates-Power	Rückbildung				Rücken-Basic			
11:00 bis 12:00		11:00 bis 12:00	11:00 bis 12:00		***11:15*** bis 12:15			11:00 bis 12:00		11:00 bis 12:00
Rücken Basic		Mutter Kind Fit-Mix	Fitness mit Stuhl 65+		Fitness mit Stuhl 65+			Vital-Yoga		Rücken Basic
										nur bis zum 14.08.22!!
			15:00 bis 16:00							
			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			
Rücken Power	19:15 bis 20:15	Rücken Spezial			Rücken-Fit		Pilates			
	Nordic Walking									
	Kath. Kirche Ditz.		20:00 bis 21:00				20:00 bis 21:00			
			Hatha-Yoga (Fortg.)				Fit-Mix Power			