Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

Gültig vom 12.07. bis 25.09.2021
Bitte beachten: Vom 26.08. - 12.09.2021 bleibt das Aktiv-Zentrum geschlossen

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		09:45 bis 10:45			
Hatha Yoga		Pilates-Power	Rücken Basic		Mutter Kind Fit-Mix		Rücken-Fit-Mix			
11:00 bis 12:00			11:00 bis 12:00		***11:15*** bis 12:15		***11:15*** bis 12:15	11:00 bis 12:00		
Rücken Basic			Rückbildung		Fitness mit Stuhl 65+		Fitness mit Stuhl 65+	Vital-Yoga		
							14:00 bis 15:00			
							Yoga a.d.Stuhl			
							15:20 bis 16:20			
16:15 bis 17:15					16:15 bis 17:15		Yoga a.d.Stuhl			
Fitness-Mix 65+					Hatha Yoga					
						17:15 bis 18:00				
		17:30 bis 18:30	17:30 bis 18:30			Outdoor-Fit-Mix	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 Basic		Pilates			
			20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00			
			Hatha-Yoga		Rücken Power		Fit-Mix Power			