

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum	Außerhalb	Aktiv-Zentrum
	08:45 bis 09:30		08:50 bis 09:50	08:45 bis 09:30	08:45 bis 09:45			07:05 bis 07:50			
	Aqua 60+		Rücken Basic	Aqua 60+	Pilates			09:00 bis 10:00	Aqua	09:30 bis 10:30	
09:00 bis 10:15								Fitness Mix Functional		Fit for Two	09:40 bis 10:40
Hatha Yoga	09:00 bis 10:00	10:00 bis 10:50	10:00 bis 10:50		10:00 bis 10:50					09:50 bis 10:35	Fitness Mix Power
	Yoga a. d. Stuhl	Mutter Kind Fit-Mix	Mutter Kind Fit-Mix		Mutter Kind Fit-Mix			10:10 bis 11:00		10:45 bis 11:45	Aqua
10:30 bis 11:30	Treffpunkt Adler							Rückbildung		Vital-Yoga	10:45 bis 11:30
Rücken Basic	10:15 bis 11:15	11:00 bis 12:00	11:00 bis 12:00		11:15 bis 12:15						10:50 bis 11:50
	Yoga a. d. Stuhl	Yogilates	Yogilates		Fitness mit Stuhl 65+			11:15 bis 12:15			Aqua
	Treffpunkt Adler							Rücken sanft			11:40 bis 12:25
											Aqua
		16.00 bis 17.00									
16:35 bis 17:35		Faszientraining			16:40 bis 17:40						
Fitness Mix (60+)					Hatha Yoga						
		17:15 bis 18:15						17:15 bis 18:15			
17:50 bis 18:50		Pilates	17:30 bis 18:30		18:00 bis 19:00			Rücken Faszien Basic			
Poweryoga			Rücken Spezial		Fitness Mix Power						
		18:30 bis 19:50				18:15 bis 19:15	18:30 bis 19:30				
19:00 bis 20:00		Rücken Spezial Fortg.	18:50 bis 19:50		19:10 bis 20:10	Achtsamkeits-Training	Pilates				
Rücken Power			Hatha Yoga Fortgeschrittene		Rücken Basic	Logo 2.OG					
	19:15 bis 20:15	20:10 bis 21:25					19:45 bis 20:45				
20:15 bis 21:35	Nordic Walking	Hatha Yoga	20:10 bis 21:30		20:20 bis 21:40	20:30 bis 21:15	Fitness Mix Power				
Yogilates	Ditz. Kath. Kirche		Rücken Power		Rücken Power	Aqua					

Nachholtermine in den grün unterlegten Kursen jederzeit möglich, auch wenn ein anderer Kurs gebucht wurde.

Keine vorherige Anmeldung notwendig!

Nachholer für Nordic Walking bitte **eigene Stöcke** mitbringen!