Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

28.09. bis 20.12.2020

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
	08.15 bis 08.45		08:30 bis 09:30	08.15 bis 08.45	08:30 bis 09:30					
	Aqua 60+		Rücken Basic	Aqua 60+	Pilates					
	08:55 bis 09:25			08:55 bis 09:25						
09:45 bis 10:45	Aqua 60+	09:45 bis 10:45	09:45 bis 10:45	Aqua 60+	09:45 bis 10:45		09:45 bis 10:45	09:45 bis 10:45		09:45 bis 10:45
Hatha Yoga		Fit-Mix	Rückbildung		Mutter Kind Fit-Mix		Fit-Mix Functional	Fit for Two		Fit-Mix Power
11:00 bis 12:00		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		11:00 bis 12:00
Rücken Basic		Yogilates	Rückbildung		Fitness mit Stuhl 65+		Fitness mit Stuhl 65+	Vital-Yoga		Rücken Basic
							14:00 bis 15:00			
							Yoga a.d.Stuhl			
							15:20 bis 16:20			
16:15 bis 17:15		16:15 bis 17:15	16:15 bis 17:15		16:15 bis 17:15		Yoga a.d.Stuhl			
Fitness-Mix 65+		Rücken Faszien Basic	Power-Pilates		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		18:45 bis 19:45			
Rücken Power	19:15 bis 20:15	Rücken Spezial	Rücken-Power		Rücken Basic	19:00 bis 19:45	Pilates			
	Nordic Walking					Achtsamkeit				
20:00 bis 21:00	Ditz. Kath. Kirche		20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00	Online-Kurs	20:00 bis 21:00			
Yogilates			Hatha-Yoga Fortg.		Rücken Power	20.15 bis 21.00	Fit-Mix Power			
						Aqua-Power				