Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

Gültig ab dem 16.01.2023
Bitte beachten: An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt

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
	07:55 bis 08:40		08:30 bis 09:30							
	Aqua-Power		Rücken Basic							
	08:45 bis 09:30			08:45 bis 09:30					09:00 bis 09:45	
09:45 bis 10:45	Aqua 65+	09:45 bis 10:45	09:45 bis 10:45	Aqua 65+			09:45 bis 10:45		Aqua-Power	
Hatha Yoga		Pilates-Power	Rückbildung				Rücken-Basic		09:50 bis 10:35	
									Aqua-Power	
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		Mama Fitness	Fitness mit Stuhl 65+		Fitness mit Stuhl 65+			Vital-Yoga		Rücken Basic
14:30 bis 15:15										
Babymassage			15:00 bis 16:00							
			Yoga m. Stuhl							
16:15 bis 17:15		16:15 bis 17:15			16:15 bis 17:15		16:15 bis 17:15			
Fitness-Mix 65+		Rücken Faszien Basic			Hatha Yoga	16:45 bis 17:30	Fit for 2			
						Aqua-Power				
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					Achtsamkeitstraining				
	Kath. Kirche Ditz.	20:15 bis 21:00	20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00	*Online-Kurs*	20:00 bis 21:00			
		Entspannungstraining	Hatha-Yoga (Fortg.)		Rücken Power	20:00 bis 20:45	Fit-Mix Power			
						Aqua-Power				