Aktiv-Zentrum
Sport & Gesundheit

Gültig vom 26.09. bis 19.12.2021
Bitte beachten: An gesetzlichen Feiertagen 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
			08:30 bis 09:30							
			Rücken Basic							
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			09:45 bis 10:45
Hatha Yoga		Pilates-Power	Rückbildung		Mutter Kind Fit-Mix		Rücken-Basic			Fit-Mix Power
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			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							
			Yoga a.d.Stuhl							
16:15 bis 17:15		16:15 bis 17:15			16:15 bis 17:15					
Fitness-Mix 65+		Rücken Faszien Basic			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					Achtsamkeitstraining				
	Kath. Kirche Ditz.	20:00 bis 20:45	20:00 bis 21:00		20:00 bis 21:00	***Online-Kurs***	20:00 bis 21:00			
		Entspannungstraining	Hatha-Yoga (Fortg.)		Rücken Power		Fit-Mix Power			