

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			07:00 bis 07:45			
	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
	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	11:00 bis 11:45	11:15 bis 12:15						Aqua
	Yoga a. d. Stuhl	Yogilates	Yogilates	Lach Dich Fit	Fitness mit Stuhl 65+			11:15 bis 12:15			11:40 bis 12:25
	Treffpunkt Adler			Treffpunkt Adler				Rücken sanft			Aqua
							14:00 bis 14:50				
			14:50 bis 15:40				Rückbildung				
			Mutter Kind Yogilates								
			16:00 bis 17:00								
			Faszientraining								
16:35 bis 17:35					16:40 bis 17:40						
Fitness Mix (60+)					Hatha Yoga						
			17:15 bis 18:15								
17:50 bis 18:50			Pilates		17:30 bis 18:30			17:15 bis 18:15			
Power yoga					Rücken Spezial			Rücken Faszien Basic			
			18:30 bis 19:50								
19:00 bis 20:00			Rücken Spezial Fortg.		18:50 bis 19:50			18:30 bis 19:30			
Rücken Power					Hatha Yoga Fortgeschrittene			Pilates			
	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								
Yogilates	Ditz. Kath. Kirche		Rücken Power					Fitness Mix Power			
					Rücken Power	Aqua					

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

**Keine vorherige Anmeldung notwendig!**

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