

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								Fit-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	Fit-Mix Power
	Yoga a. d. Stuhl	Mutter Kind Fit-Mix	Mutter Kind Pilates		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				Bandscheiben-Gymnastik			Aqua
		14:50 bis 15:40									
		Mutter Kind Yogilates									
		16:00 bis 17:00						16:00 bis 17:00			
16:35 bis 17:35		Faszientraining			16:40 bis 17:40			Achtsamkeits-Training			
Fitness Mix (60+)					Hatha Yoga						
		17:15 bis 18:15						17:15 bis 18:15			
17:30 bis 18:50		Pilates	17:30 bis 18:30		18:00 bis 19:00			Rücken Faszien Basic			
Poweryoga			Rücken Spezial		Fit-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	Achtsamkeit	Pilates				
Rücken Power			Hatha Yoga Fortg.		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	Fit-Mix Power				
Yogilates	Ditz. Kath. Kirche		Rücken 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!