

# AKTIVPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 Uhr (55) Fit & Vital Raum 1 - HK/K	09.00 Uhr (45) Pilates Raum 1 - F/R	09.30 Uhr (90) Yoga Raum 1 - E	09.00 Uhr (55) Rückenfit Raum 1 - R	09.20 Uhr (45) Pilates Raum 1 - F/R	10.00 Uhr (55) BODYVIVE Raum 1 - HK/F
10.00 Uhr (55) Fit & Vital Raum 1 - HK/K	09.45 Uhr (30) BLACKROLL Raum 1 - E/R		10.00 Uhr (55) Rückenfit Raum 1 - F	15.30 Uhr (60) Nordic Walking Outdoor - HK	11.15 Uhr (55) BODYVIVE Raum 1 - HK/F
17.20 Uhr (40) Rücken & Flexi Raum 1 - R	17.30 Uhr (30) BLACKROLL Raum 1 - E/R	17.30 Uhr (30) CXWORX Raum 1 - K	17.30 Uhr (55) BODYVIVE Raum 1 - K	17.00 Uhr (60) BODYPUMP Raum 1 - K/HK	
18.00 Uhr (55) BODYBALANCE Raum 2 - E/R	18.00 Uhr (55) Bodyfit Raum 1 - HK/F	18.05 Uhr (60) BODYPUMP Raum 2 - K/HK	18.30 Uhr (30) CXWORX Raum 1 - K	18.15 Uhr (30) Functional Fitness** Raum 2 - K/HK	
18.00 Uhr (15) Bauchintensiv Raum 1 - K	19.00 Uhr (55) Zumba Raum 1 - HK	18.30 Uhr (30) Functional Fitness** Raum 2 - K/HK	19.15 Uhr (90) Yoga Raum 1 - E/R	18.30 Uhr (55) Zumba Raum 2 - E/R	
18.15 Uhr (55) Bodyfit Raum 1 - HK/F	20.15 Uhr (60) Reha - Rückenfit Raum 1 - R	19.15 Uhr (55) BODYVIVE Raum 1 - HK/F		19.30 Uhr (75) Yoga Raum 1 - E	
19.20 Uhr (30) CXWORX Raum 1 - K		20.15 Uhr (55) BODYBALANCE Raum 1 - E/R			
20.00 Uhr (60) BODYPUMP Raum 1 - K					
	10.15 Uhr (60) IC* - Fun&Freestyle			10.15 Uhr (60) IC* - Fun&Freestyle	
19.15 Uhr (55) IC* - Fun&Freestyle	18.00 Uhr (60) IC* - Fun&Freestyle		19.00 Uhr (60) IC* - Fun&Freestyle		18.00 Uhr (60) IC* - Fun&Freestyle

Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.  
An offiziellen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Legende:  
HK = Herz-Kreislauf Training  
R = Rücken      F = Figurtraining  
K = Kräftigung      E = Entspannung

Öffnungszeiten  
Montag 08:30 - 22:30 Uhr  
Dienstag 06:30 - 22:30 Uhr  
Mittwoch 08:30 - 22:30 Uhr  
Donnerstag 06:30 - 22:30 Uhr  
Freitag 08:30 - 22:30 Uhr  
Samstag 10:00 - 20:00 Uhr  
Sonntag, Feiertag 10:00 - 20:00 Uhr  
  
(Di + Do von 07:00 - 10:00 Uhr Frühstück)

\* Für **Indoorcycling** ist eine telefonische Reservierung notwendig. Diese nehmen wir am Tag des Kurses entgegen. So können Sie sicher sein, dass Ihr Rad für Sie reserviert ist.  
\*\* Die regelmäßige Teilnahme ist mit Buchung des "**Functional Fitness**" Pakets möglich.

