

# AKTIVPLAN



## Montag

09.00 Uhr (55)  
Fit & Vital  
Raum 1 - HK/K

10.00 Uhr (55)  
Fit & Vital  
Raum 1 - HK/K

17.20 Uhr (40)  
Rücken & Flexi  
Raum 1 - R

18.00 Uhr (55)  
BODYBALANCE  
Raum 2 - E/R

18.00 Uhr (15)  
Bauchintensiv  
Raum 1 - K

18.15 Uhr (55)  
Bodyfit  
Raum 1 - HK/F

19.20 Uhr (30)  
CXWORX  
Raum 1 - K

20.00 Uhr (60)  
BODYPUMP  
Raum 1 - K

19.15 Uhr (55)  
IC\* - Fun&Freestyle

## Dienstag

09.00 Uhr (45)  
Pilates  
Raum 1 - F/R

09.45 Uhr (30)  
BLACKROLL  
Raum 1 - E/R

17.20 Uhr (30)  
LES MILLS BARRE  
Raum 1 - R

18.00 Uhr (55)  
Bodyfit  
Raum 1 - HK/F

19.00 Uhr (55)  
Zumba  
Raum 1 - HK

20.15 Uhr (60)  
Reha - Rückenfit  
Raum 1 - R

10.15 Uhr (60)  
IC\* - Fun&Freestyle

18.00 Uhr (60)  
IC\* - Fun&Freestyle

## Mittwoch

09.30 Uhr (90)  
Yoga  
Raum 1 - E

17.30 Uhr (30)  
CXWORX  
Raum 1 - K

18.05 Uhr (60)  
BODYPUMP  
Raum 1 - K/HK

18.30 Uhr (30)  
Functional Fitness\*\*  
Raum 2 - K/HK

19.15 Uhr (55)  
LES MILLS TONE  
Raum 1 - HK/F

20.15 Uhr (55)  
BODYBALANCE  
Raum 1 - E/R

## Donnerstag

09.00 Uhr (55)  
Rückenfit  
Raum 1 - R

10.00 Uhr (55)  
Rückenfit  
Raum 1 - R

17.30 Uhr (55)  
LES MILLS TONE  
Raum 1 - K

18.30 Uhr (30)  
LES MILLS BARRE  
Raum 1 - K

19.15 Uhr (90)  
Yoga  
Raum 1 - E/R

ab 08. November 18  
19.00 Uhr (60)  
IC\* - Fun&Freestyle

## Freitag

09.20 Uhr (45)  
Pilates  
Raum 1 - F/R

17.00 Uhr (60)  
BODYPUMP  
Raum 1 - K/HK

18.10 Uhr (30)  
CXWORX  
Raum 1 - K

18.15 Uhr (30)  
Functional Fitness\*\*  
Raum 2 - K/HK

18.45 Uhr (45)  
Zumba  
Raum 1 - E/R

19.00 Uhr (55)  
BODYBALANCE  
Raum 2 - E/R

**Nordic Walking: (ab 17.09.18)**  
Freitag 10:00 Uhr (60 min)  
Freitag 16:00 Uhr (60 min)

10.15 Uhr (60)  
IC\* - Fun&Freestyle

## Sonntag

10.00 Uhr (55)  
LES MILLS TONE  
Raum 1 - HK/F

11.00 Uhr (45)  
LES MILLS BARRE  
Raum 1 - K

18.00 Uhr (60)  
BODYPUMP  
Raum 1 - K/HK

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.