

# AKTIVPLAN

## Kursplan ab 10. Oktober 2022



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		09.00 Uhr (55) Rückenfit Raum 1 - R	09.20 Uhr (45) Core & more Raum 1 - F/R	
10.00 Uhr (55) Fit & Vital Raum 1 - HK/K	10.00 Uhr (60) Indoorcycling* Raum 2 - VIRTUELL	09.30 Uhr (90) Yoga Raum 1 - R / E	10.00 Uhr (55) Rückenfit Raum 1 - R	10.15 Uhr (55) Indoorcycling* Raum 2 - HK	
16.00 Uhr (60) Nordic Walking OUTDOOR					
18.00 Uhr (55) Bodyfit Raum 1 - E/R	18.00 Uhr (55) Bodyfit Raum 1 - HK/F	18.00 Uhr (60) BODYPUMP Raum 1 - K/HK		17.00 Uhr (60) BODYPUMP Raum 1 - K/HK	
19.00 Uhr (55) BODYBALANCE Raum 1	19.00 Uhr (55) Zumba Raum 1 - HK	18.30 Uhr (30) Functional Fitness** Raum 2 - K/HK	19.00 Uhr (75) Yoga Raum 1 - R/E	18.15 Uhr (60) Indoorcycling* Raum 2 - HK	
19.15 Uhr (60) Indoorcycling* Raum 2 - HK	20.15 Uhr (60) Reha - Rückenfit Raum 1 - R	19.15 Uhr (55) BODYBALANCE Raum 1 - E/R		18.15 Uhr (55) Zumba Raum 1 - HK	
20.00 Uhr (60) BODYPUMP Raum 1 - K				19.15 Uhr (55) BODYBALANCE Raum 1 - E/R	

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 - 22:00 Uhr
Dienstag	06:30 - 22:00 Uhr
Mittwoch	08:30 - 22:00 Uhr
Donnerstag	06:30 - 22:00 Uhr
Freitag	08:30 - 22:00 Uhr
Samstag	10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, Feiertag	10:00 - 20:00 Uhr

(Di + Do von 07:00 - 10:00 Uhr Frühstück)

\* Für **Indoorcycling** ist eine telefonische Reservierung empfohlen. 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.