

# **AKTIV & RELAX** Fitness • Wellness • Gesundheit

Stand: 15.02.2023

ZEITRAUM	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
8.20 Uhr - 9.20 Uhr	8.30 – 9.20 Uhr Tatjana <b>Rückenfit</b>		8.20 – 9.50 Uhr Marion <b>Yoga</b>			
LÜFTEN	10 min. Lüften			10 min. Lüften	10 min. Lüften	<b>SAMSTAG</b>
9.30 Uhr - 10.20 Uhr	9.30 – 10.20 Uhr Tatjana <b>Rückenfit II</b>		10 min. Lüften 10	9.30 – 10.30 Uhr Jenny <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	9.30 – 10.20 Uhr Robin <b>Pump &amp; Shape</b>	10 min. Lüften
LÜFTEN	10 min. Lüften		10.00 – 10.50 Uhr Robin <b>Rückenfit</b>		10 min. Lüften	10.00 – 10.45 Uhr Martina <b>REHA (nur auf Rezept)</b>
10.30 Uhr - 11.20 Uhr			10 min. Lüften		10.30 – 11.20 Uhr Robin <b>Stretch &amp; Relax</b>	
11.30 Uhr - 12.50 Uhr			11.00 – 11.50 Uhr Robin <b>Workout</b>			
LÜFTEN	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften		
17.00 Uhr - 17.50 Uhr	17.00 – 17.50 Uhr Andrea <b>Step-Aerobic</b>	17.00 – 17.50 Uhr Kathrin <b>Starker Rücken</b>	17.00 – 17.45 Uhr Martina <b>REHA (nur auf Rezept)</b>	17.00 – 17.50 Uhr Robin <b>Fit-Box</b>	10 min. Lüften	<b>SONNTAG</b>
LÜFTEN	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften		10 min. Lüften
18.00 Uhr - 18.50 Uhr	18.00 – 18.50 Uhr Andrea <b>Hot Iron™</b>	18.00 – 18.50 Uhr Kathrin <b>Functional Workout</b>	18.00 – 18.50 Uhr Andrea <b>Hot Iron™</b>	18.00 – 18.50 Uhr Robin <b>Bodyforming</b>	17.30 – 18.20 Uhr Fabiana <b>Spinning</b>	17.30 – 18.30 Uhr Martina <b>QiGong</b>
LÜFTEN	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	
19.00 Uhr - 19.50 Uhr	19.00 – 19.50 Uhr Andrea <b>Pilates</b>	19.00 – 19.50 Uhr Martin <b>Spinning</b>	19.00 – 19.50 Uhr Andrea <b>bodyArt ©</b>	19.00 – 19.50 Uhr Kathrin <b>Spinning</b>	18:45 - 20:15 Uhr Martina <b>Yoga</b>	

<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #bbdefb; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Ausdauer Herz- & Kreislauf	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #c8e6c9; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Rücken- & Wirbelsäule Gesundheit & Vitalität	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #ffcdd2; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Kraft-Ausdauer, Muskel- & Figur-Training	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #bbdefb; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Dehnen und Relaxen	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #e1f5fe; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> REHA mit Rezept-Verordnung	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #ffe0b2; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Firmen-Fitness von Firma gebucht
--	--	--	--	--	--