

AKTIV&RELAX

Fitness • Wellness • Gesundheit

Stand: 03.06.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
8.30 – 9.20 Uhr Tatjana Rückenfit I	8.15 – 9.45 Uhr Melinda Vinyasa Flow Yoga	8.15 – 9.45 Uhr Marion Schuster Vinyasa Flow Yoga			
9.30 – 10.20 Uhr Tatjana Rückenfit II	10.00 – 10.50 Uhr Melinda Spinning	10.00 – 10.50 Uhr Robin Rückenfit	9.30 – 10.20 Uhr Marion Keller Wirbelsäule	9.30 – 10.20 Uhr Melinda Pump & Shape	SAMSTAG 10.00 – 10.45 Uhr Martina REHA nur mit Rezept!
		11.00 – 11.50 Uhr Robin Workout	10.30 – 11.20 Uhr Melinda Jumping START: geplant ab Juli	10.30 – 11.20 Uhr Melinda Body & Mind	
		12.10 – 13.00 Uhr Robin Firmen-Fitness Krämmel Bauunternehmung			
17.00 – 17.50 Uhr Andrea Step-Aerobic nur für Fortgeschrittene	17.00 – 17.50 Uhr Kathrin Starker Rücken	17.00 – 17.45 Uhr Martina REHA nur mit Rezept!			SONNTAG 17.30 – 18.30 Uhr Martina QiGong
18.00 – 18.50 Uhr Andrea Hot Iron™	18.00 – 18.50 Uhr Kathrin deepWORK™	18.00 – 18.50 Uhr Andrea Hot Iron™ (Iron Cross)	18.00 – 18.50 Uhr Kathrin Full-Body-Workout	17.30 – 18.20 Uhr Fabiana Spinning	
19.00 – 19.50 Uhr Andrea Pilates	19.00 – 19.50 Uhr Martin Spinning	18.00 – 18.50 Uhr Andrea bodyArt	19.00 – 19.50 Uhr Kathrin Spinning	18.45 – 20.15 Uhr Martina Yoga	

- Ausdauer
Herz/Kreislauf
- Rücken, Wirbelsäule, Yoga
Gesundheit / Vitalität
- Kraft-Ausdauer,
Muskel & Figur-Training
- REHA
nur mit Rezept-Verordnung
- Dehnen
und Relaxen
- Step-Aerobic
für Fortgeschrittene
- Firmen-Fitness
von Firma gebucht