

# AKTIV&RELAX

Fitness • Wellness • Gesundheit

Stand: 21.10.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
8.30 – 9.20 Uhr Lydia <b>Rückenfit</b>	8.15 – 9.45 Uhr Melinda <b>Vinyasa Flow Yoga</b>	8.15 – 9.45 Uhr Marion Schuster <b>Vinyasa Flow Yoga</b>			
9.30 – 10.20 Uhr Lydia <b>Rückenfit</b>	10.00 – 10.50 Uhr Melinda <b>Spinning</b>	10.00 – 10.50 Uhr Robin <b>Rückenfit</b>	9.30 – 10.20 Uhr Marion Keller <b>Rückenfit</b>	9.30 – 10.20 Uhr Melinda <b>Pump &amp; Shape</b>	<b>SAMSTAG</b> 10.00 – 10.45 Uhr Martina <b>REHA</b> nur mit Rezept!
		11.00 – 11.50 Uhr Robin <b>Workout</b>	10.30 – 11.20 Uhr Melinda <b>Jumping Power</b>	10.30 – 11.20 Uhr Melinda <b>Body &amp; Mind</b>	
		12.10 – 13.00 Uhr Robin <b>Firmen-Fitness</b> Krämmel Bauunternehmung			
		16.20 – 16.50 Uhr Martina <b>Jumping Health</b>			<b>SONNTAG</b> 16.50 – 17.20 Uhr Martina <b>Jumping Health</b>
17.00 – 17.50 Uhr Andrea <b>Step-Aerobic</b> nur für Fortgeschrittene	17.00 – 17.50 Uhr Kathrin <b>Rückenfit Power</b>	17.00 – 17.45 Uhr Martina <b>REHA</b> nur mit Rezept!		17.30 – 18.20 Uhr Fabiana <b>Spinning</b>	17.30 – 18.30 Uhr Martina <b>QiGong</b>
18.00 – 18.50 Uhr Andrea <b>Hot Iron™</b>	18.00 – 18.50 Uhr Kathrin <b>deepWORK™</b>	18.00 – 18.50 Uhr Andrea <b>Hot Iron™ (Iron Cross)</b>	18.00 – 18.50 Uhr Kathrin <b>Full-Body-Workout</b>		
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>	

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
  Herz-Kreislauf
  Firmen-Fitness von Firma gebucht