

AKTIV&RELAX

Fitness • Wellness • Gesundheit

Stand: 16.12.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
8.30 – 9.20 Uhr Lydia Rückenfit	8.15 – 9.45 Uhr Melinda Vinyasa Flow Yoga	8.15 – 9.45 Uhr Marion Schuster Vinyasa Flow Yoga			
9.30 – 10.20 Uhr Lydia Rückenfit	10.00 – 10.50 Uhr Melinda Spinning	10.00 – 10.50 Uhr Robin Rückenfit	9.30 – 10.20 Uhr Marion Keller Rückenfit	9.30 – 10.20 Uhr Melinda Pump & Shape	SAMSTAG 10.00 – 11.50 Uhr Samstag Spezial siehe Aushang
		11.00 – 11.50 Uhr Robin Workout	10.30 – 11.20 Uhr Melinda Jumping Power	10.30 – 11.20 Uhr Melinda Body & Mind	
		12.10 – 13.00 Uhr Robin Firmen-Fitness Krämmel Bauunternehmung			
		16.20 – 16.50 Uhr Martina Jumping Health			SONNTAG 16.50 – 17.20 Uhr Martina Jumping Health
17.00 – 17.50 Uhr Andrea Jumping Power	17.00 – 17.50 Uhr Kathrin Rückenfit Power	17.00 – 17.50 Uhr Martina Pilates	17.00 – 17.50 Uhr Kathrin Skigymnastik Ab 05.12. – 27.02.	17.30 – 18.20 Uhr Fabiana Spinning	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		
19.00 – 19.50 Uhr Andrea Pilates	19.00 – 19.50 Uhr Martin Spinning	19.00 – 19.50 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	 Dehnen und Relaxen	 Skigymnastik 05.12 – 27.02.	 Herz- Kreislauf	 Firmen-Fitness von Firma gebucht
---	---	--	---	--	--	---