

# AKTIV&RELAX

Fitness • Wellness • Gesundheit


Stand: 01.04.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
8.30 – 9.20 Uhr Lydia <b>Rückenfit</b>	8.30 – 9.45 Uhr Melinda <b>Vinyasa Flow Yoga</b>	8.15 – 9.45 Uhr Marion Schuster <b>Vinyasa Flow Yoga</b>	8.30 – 9.20 Uhr Marion Keller <b>Pilates</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 – 10.50 Uhr Zuzana <b>HIIT</b>
10.30 – 11.20 Uhr Lydia <b>Rückenfit</b>	11.00 – 11.50 Uhr Martina <b>Rückenfit</b>	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>	11.00 – 11.50 Uhr Zuzana <b>Stretch, Relax &amp; Mobility</b>
		12.10 – 13.00 Uhr Robin <b>Firmen-Fitness</b> Krämmel Bauunternehmung			
		16.00 – 16.50 Uhr Lydia <b>Fatburner Cardio</b>			<b>SONNTAG</b> 16.50 – 17.20 Uhr Martina <b>Jumping Health</b>
17.00 – 17.50 Uhr Andrea <b>Jumping Power</b>	17.00 – 17.50 Uhr Kathrin <b>Rückenfit Power</b>	17.00 – 17.50 Uhr Martina <b>Pilates</b>		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

 Dehnen  
und Relaxen

 Herz-  
Kreislauf

 Firmen-Fitness  
von Firma gebucht