

AKTIV&RELAX

Fitness • Wellness • Gesundheit

Stand: 19.06.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
8.30 – 9.20 Uhr Lydia Rückenfit	8.30 – 9.45 Uhr Melinda Vinyasa Flow Yoga	8.15 – 9.45 Uhr Marion Schuster Vinyasa Flow Yoga	8.30 – 9.20 Uhr Marion Keller Pilates		
9.30 – 10.20 Uhr Lydia Rückenfit	10.00 – 10.50 Uhr Melinda Cycling	10.00 – 10.50 Uhr Zuzana Rückenfit	9.30 – 10.20 Uhr Marion Keller Rückenfit	9.30 – 10.20 Uhr Melinda Pump & Shape	SAMSTAG 10.00 – 10.50 Uhr Zuzana HIIT
10.30 – 11.20 Uhr Lydia Rückenfit	11.00 – 11.50 Uhr Martina Rückenfit	11.00 – 11.50 Uhr Zuzana Workout	10.30 – 11.20 Uhr Melinda Jumping Power	10.30 – 11.20 Uhr Melinda Body & Mind	11.00 – 11.50 Uhr Zuzana Stretch, Relax & Mobility
		12.10 – 13.00 Uhr Zuzana Firmen-Fitness Krämmel Bauunternehmung			
		16.00 – 16.50 Uhr Lydia Fatburner Cardio			SONNTAG 17.30 – 18.30 Uhr Martina QiGong
17.00 – 17.50 Uhr Andrea Jumping Power	17.00 – 17.50 Uhr Kathrin Rückenfit Power	17.00 – 17.50 Uhr Martina Pilates		17.30 – 18.20 Uhr Fabiana Cycling	
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 Cycling	19.00 – 19.50 Uhr Andrea bodyArt	19.00 – 19.50 Uhr Kathrin Cycling	18.45 – 20.15 Uhr Martina Yoga	

 Ausdauer
Herz/Kreislauf

 Rücken, Wirbelsäule, Yoga
Gesundheit / Vitalität

 Kraft-Ausdauer,
Muskel & Figur-Training

 Dehnen
und Relaxen

 Herz-
Kreislauf

 Firmen-Fitness
von Firma gebucht