AKTIV&RELAX

Fitness • Wellness • Gesundheit

Stand: 23.10.2026

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**
10.30 – 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**	10.00 – 10.50 Uhr Zuzana **HIIT**
		12.10 – 13.00 Uhr Zuzana **Firmen-Fitness** Krämmel Bauunternehmung			11.00 – 11.50 Uhr Zuzana **Stretch, Relax & Mobility**
		16.00 – 16.50 Uhr Lydia **Fatburner Cardio**			**SONNTAG**
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 05.11.26 – 25.03.27	17.30 – 18.20 Uhr Fabiana **Cycling**	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 **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

Skigymnastik 05.11.26 – 25.03.27

Herz-Kreislauf

Firmen-Fitness von Firma gebucht

www.AktivRelax.de