

MONTAG

Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit	9.30 Uhr bis 10.30 Uhr 
10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Indoor Cycling	10.40 Uhr bis 11.55 Uhr bodyART® für Einsteiger

18.30 Uhr bis 19.00 Uhr Bauch intensiv	
19.05 Uhr bis 20.05 Uhr  ZUMBA FITNESS	19.05 Uhr bis 20.05 Uhr 
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Indoor Cycling	

ALLGEMEINE INFO:

- » Bitte zu allen Kursen ein Handtuch mitbringen!
- » An Feiertagen findet ein variables Kursprogramm statt. Dazu bitte die Aushänge im Studio und Informationen auf der Internetseite beachten.

DIENSTAG

Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Pilates	9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Fatburner 
10.30 Uhr bis 11.20 Uhr Stretch & Relax	10.40 Uhr bis 11.40 Uhr Rücken Fit

18.00 Uhr bis 18.50 Uhr Bodystyling	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr 
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr deepWORK®	19.10 Uhr bis 20.10 Uhr Boxit
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Rücken Fit	20.15 Uhr bis 21.30 Uhr Yoga

WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um: 20.30 Uhr, 21.00 Uhr und 21.30 Uhr

MITTWOCH

Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr
Kinderbetreuung: 8.15 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
OUTDOOR 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Nordic Walking	
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit	8.30 Uhr bis 9.30 Uhr 
10.30 Uhr bis 11.30h Indoor Cycling	9.40 Uhr bis 10.40 Uhr 

18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Indoor Cycling	
19.10 Uhr bis 20.00 Uhr Functional Power Workout	18.30 Uhr bis 19.20 Uhr Step/Dance
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Selbstverteidigung	19.30 Uhr bis 20.30 Uhr bodyART®

PRÄVENTIVES RÜCKEN- UND GELENKTRAINING

Wir bieten 4 Wochen Präventives Rücken- und Gelenktraining. Dieses wird von Ihren gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Mit Zuzahlung, keine Mitgliedschaft nötig. Termine siehe Aushang.

DONNERSTAG

Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
	9.30 Uhr bis 10.00 Uhr Core Express
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Yoga	10.05 Uhr bis 10.35 Uhr Cardio Express

OUTDOOR 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Nordic Walking	
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Indoor Cycling	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr  ZUMBA FITNESS
	20.10 Uhr bis 21.00 Uhr Pilates

WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um: 20.30 Uhr, 21.00 Uhr und 21.30 Uhr

FREITAG

Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr
Trainer vor Ort: 7.30 - 21.00 Uhr
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Rücken Fit	9.00 Uhr bis 9.50 Uhr Step
10.35 Uhr bis 11.35 Uhr Indoor Cycling	10.00 Uhr bis 11.15 Uhr bodyART®


18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Rücken Fit	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr 
19.10 Uhr bis 19.50 Uhr Functional Fit	19.10 Uhr bis 20.10 Uhr 

WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um: 12.00 Uhr

SAMSTAG

Geöffnet: 8.00 - 22.00 Uhr
Trainer vor Ort: 8.00 - 19.00 Uhr
Kinderbetreuung: 9.30 - 12.45 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Power Yoga	10.00 Uhr bis 11.00 Uhr 

SONNTAG

Geöffnet: 8.00 - 22.00 Uhr
Trainer vor Ort: 8.00 - 19.00 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
OUTDOOR 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Nordic Walking	
10.00 Uhr bis 10.50 Uhr Rücken Fit	
11.00 Uhr bis 12.00 Uhr Indoor Cycling	

17.00 Uhr bis 18.15 Uhr
deepWORK®
Specials (siehe Aushang)

AKTIVPARK
LEBEN IN BEWEGUNG

STOFFWECHSEL & ABNEHMZENTRUM *JETZT ERFOLGREICH ABNEHMEN*

Persönliche Sprechstunde für alle Figurprogramme:
jeden Dienstag 9-10 Uhr und

jeden Mittwoch 18-19 Uhr
bei Vivien Stürzer
(vivien@aktivpark.com)

Themenabend Figurplan
jeden Mittwoch 19.00 Uhr

Gültig vom
2. Mai bis
4. Oktober
2017