

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 10.30 Uhr Rücken Fit	9.30 Uhr bis 10.30 Uhr 
10.40 Uhr bis 11.40 Uhr Indoor Cycling	10.40 Uhr bis 11.55 Uhr bodyART® STRENGTH

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 10.20 Uhr Fatburner
10.30 Uhr bis 11.20 Uhr Stretch & Relax	10.30 Uhr bis 11.20 Uhr Rücken Fit

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 11.30 Uhr Indoor Cycling	9.40 Uhr bis 10.40 Uhr 

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 Vinyasa Yoga	10.05 Uhr bis 10.35 Uhr Cardio Express

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	8.45 Uhr bis 9.35 Uhr Step
10.35 Uhr bis 11.35 Uhr Indoor Cycling	09.45 Uhr bis 11.00 Uhr bodyART® STRENGTH

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 deep+free 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	

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

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 Yin Yoga

18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Indoor Cycling	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr bodyART® ENERGETIC
19.10 Uhr bis 20.00 Uhr Functional Fit	19.40 Uhr bis 20.30 Uhr Step
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Selbst-verteidigung	20.35 Uhr bis 21.05 Uhr Faszientraining

OUTDOOR 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Nordic Walking	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr STRONG by Zumba®
17.45 Uhr bis 19.00 Uhr bodyART® STRENGTH	19.05 Uhr bis 20.05 Uhr 
19.05 Uhr bis 20.05 Uhr Indoor Cycling	20.10 Uhr bis 21.00 Uhr Faszien-Pilates

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 

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.

WELLNESS EVENT

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

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.

WELLNESS EVENT

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

WELLNESS EVENT

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

17.00 Uhr bis 18.15 Uhr
Qi Gong

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
5. Oktober
bis 1. Mai
2018