

## 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
	<b>8.30 Uhr bis 9.20 Uhr</b> HIIT UP
<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Rücken Fit	<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> 
<b>10.40 Uhr bis 11.40 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>10.40 Uhr bis 11.55 Uhr</b> bodyART® STRENGTH

<b>18.30 Uhr bis 19.00 Uhr</b> Core Express	
<b>19.05 Uhr bis 20.05 Uhr</b> 	<b>19.05 Uhr bis 20.05 Uhr</b> 
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Pilates

## 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
<b>9.30 Uhr bis 10.20 Uhr</b> Pilates	<b>9.30 Uhr bis 10.20 Uhr</b> 4STREATZ®
<b>10.30 Uhr bis 11.20 Uhr</b> Stretch & Relax	<b>10.30 Uhr bis 11.20 Uhr</b> BBRP

<b>18.00 Uhr bis 18.50 Uhr</b> Bodystyling	<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> 
<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> deepWORK®	<b>19.10 Uhr bis 20.10 Uhr</b> Boxit
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Rücken Fit	<b>20.15 Uhr bis 21.30 Uhr</b> Yin Yoga

## MITTWOCH

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

LOFT 1	LOFT 2
	<b>8.30 Uhr bis 9.30 Uhr</b> 
<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Rücken Fit	<b>9.40 Uhr bis 10.40 Uhr</b> 
<b>10.40 Uhr bis 11.40 Uhr</b> Indoor Cycling	

<b>18.00 Uhr bis 18.50 Uhr</b> Functional Fit	<b>18.30 Uhr bis 19.30 Uhr</b> bodyART® ENERGETIC
<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>19.40 Uhr bis 20.30 Uhr</b> Step
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Selbstverteidigung	

## 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
	<b>9.30 Uhr bis 10.00 Uhr</b> Core Express
<b>10.00 Uhr bis 11.15 Uhr</b> Vinyasa Yoga	

<b>17.45 Uhr bis 19.00 Uhr</b> bodyART® STRENGTH	
<b>19.10 Uhr bis 20.10 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>19.05 Uhr bis 20.05 Uhr</b> 
	<b>20.15 Uhr bis 21.30 Uhr</b> Yin Yoga

## 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
	<b>8.45 Uhr bis 9.35 Uhr</b> Step
<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Rücken Fit	<b>09.45 Uhr bis 11.00 Uhr</b> bodyART® STRENGTH
<b>10.40 Uhr bis 11.40 Uhr</b> Indoor Cycling	

<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> Rücken Fit	<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> 
<b>19.10 Uhr bis 19.50 Uhr</b> Functional Fit	<b>19.10 Uhr bis 20.10 Uhr</b> 

## 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
<b>10.00 Uhr bis 11.15 Uhr</b> deep+free Yoga	<b>10.00 Uhr bis 11.00 Uhr</b> 

## SONNTAG

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

LOFT 1	LOFT 2
<b>10.00 Uhr bis 10.50 Uhr</b> Rücken Fit	
<b>11.00 Uhr bis 12.00 Uhr</b> Indoor Cycling	Specials (siehe Aushang)
<b>17.00 Uhr bis 18.00 Uhr</b> Monatsspecial	Specials (siehe Aushang)

### 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 Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um: 19.30 Uhr, 20.00 Uhr und 20.30 Uhr

### ONLINEKURSBUCHUNG

Lass dich von unserer Auswahl an Fitnesskursen inspirieren & wähle aus über 200 Kursen im Monat deinen Fitnesskurs aus. Klick: [www.aktivpark.com](http://www.aktivpark.com)

**NEU!**

### 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

### WELLNESS EVENT

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

### ONLINEKURSBUCHUNG

Jetzt auf [www.aktivpark.com](http://www.aktivpark.com)

**Gültig vom 4. Oktober bis 6. Mai 2019**

**AKTIVPARK**  
LEBEN IN BEWEGUNG

### OUTDOOR

**Mittwoch**  
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr  
Nordic Walking

**Sonntag**  
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
Nordic Walking

**Bodytec**  
Jetzt kostenlose Schnupperstunde sichern!\*