

FITNESS

AKTIVITAL KURSÜBERSICHT

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
09:00 - 10:00 Uhr HOT IRON 1	2	09:00 - 10:00 UHR BBP	2	09:00 - 10:00 UHR PILATES	1	08:00 - 09:00 UHR RÜCKENPOWER	3	09:00 - 10:00 Uhr CIRCULAR	4				
09:00 - 10:00 Uhr CIRCULAR	4	11:00 - 12:00 UHR CIRCULAR	4	09:00 - 10:00 UHR BODYWORKOUT	2	09:00 - 10:00 UHR FATBURNER	2	09:00 - 10:00 Uhr BODYWORKOUT	2	12:00 - 13:00 UHR BODYWORKOUT	2	11:00 - 12:00 UHR HOT IRON 2	2
10:00 - 11:00 UHR PILATES	2	17:00 - 18:00 UHR BODYWORKOUT	2	10:00 - 11:00 UHR HOT IRON 1	2	10:00 - 11:00 UHR FIT AB 50	2	10:00 - 11:00 Uhr CIRCULAR	4	13:00 - 14:00 UHR HIIT EINSTEIGER	2	12:00 - 13:00 UHR BODYWORKOUT	2
11:00 - 12:00 UHR FIT AB 60	2	18:00 - 19:00 UHR HIIT FORTGESCHR.	2	10:00 - 11:00 UHR FIT AB 60	1	17:00 - 18:00 UHR BODYWORKOUT	2	10:00 - 11:00 Uhr QI-GONG	1				
12:30 - 13:45 UHR BOXFITNESS	2	19:00 - 20:00 UHR BBP	2	11:00 - 12:00 UHR DANCE FOR FUN	2	18:00 - 19:00 UHR FATBURNER	2	15:00 - 16:45 Uhr BOXFITNESS	2				
17:00 - 18:00 UHR ZUMBA	2	20:00 - 21:00 UHR HOT IRON 2	2	11:00 - 12:00 UHR CIRCULAR	4	19:00 - 20:00 UHR HOT IRON 2	2	16:00 - 17:00 Uhr BBP	1				
18:00 - 19:00 UHR BBP	2			17:00 - 18:00 UHR ZUMBA EINSTEIGER	2			17:00 - 18:00 Uhr HOT IRON 1	2				
18:00 - 19:00 UHR FUNKTIONELLES TRAINING	3			18:00 - 19:00 UHR ZUMBA	2			18:00 - 19:00 Uhr RÜCKENPOWER	2				
19:00 - 20:00 UHR FATBURNER	2			19:00 - 20:00 UHR BODYWORKOUT	2								
19:00 - 20:00 UHR PILATES	3			20:00 - 21:30 UHR BOXFITNESS	2								
19:00 - 20:00 UHR CIRCULAR	4												

CYCLING

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
18:00 - 19:00 UHR CARDIO	1			19:00 - 20:00 UHR BASIC	1			17:00 - 18:00 UHR POWER	1				
19:00 - 20:00 UHR POWER	1			20:00 - 21:00 UHR RUN	1								

OUTDOOR

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
						10:00 - 11:00 UHR NORDIC WALKING	IH	09:00 - 10:00 UHR CROSSTRaining	IH				
18:00 - 19:00 Uhr CROSSTRaining	IH			18:00 - 19:00 UHR CROSSTRaining	IH			17:00 - 18:00 UHR CROSSTRaining	IH				
		19:00 - 20:00 Uhr CROSSTRaining	IH			19:00 - 20:00 Uhr CROSSTRaining	IH						

REHA (MIT GÜLTIGER VERORDNUNG)

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
09:00 - 10:00 UHR REHA OSTEOPOROSE	3	08:00 - 09:00 UHR REHA WIRBELSÄULE	2	09:00 - 09:45 UHR HÜFTE KNIE	3	08:00 - 09:00 UHR REHA EINSTEIGER	2						
10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport	1	09:00 - 10:00 UHR HERZSPORT ²	3	10:00 - 11:00 UHR HERZSPORT ²	3	09:00 - 10:00 UHR HERZSPORT ²	3						
10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport	2	09:00 - 10:00 UHR REHA	4	10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport	4	10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport CIRC.	4						
10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport CIRC.	4	10:00 - 11:00 UHR HERZSPORT ²	4	17:00 - 18:00 UHR LUNGENSport	3	10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport	3						
11:00 - 12:00 UHR HÜFTE KNIE	4	10:00 - 11:00 UHR REHA EINSTEIGER	3	17:00 - 18:00 UHR HERZSPORT ²	TH	11:00 - 12:00 UHR KREBSSport	2						
11:00 - 12:00 UHR LUNGENSport	3	10:00 - 11:00 UHR REHA EINSTEIGER	2	18:00 - 19:00 UHR HERZSPORT ²	TH	18:00 - 19:00 UHR REHA EINSTEIGER	3						
17:00 - 18:00 UHR HERZSPORT ²	1	11:00 - 12:00 UHR KREBSSport	2	18:00 - 19:00 UHR REHA	3	19:00 - 20:00 UHR REHA EINSTEIGER	3						
17:00 - 18:00 UHR REHA	3	17:00 - 18:00 Uhr REHA	3										
		18:00 - 19:00 Uhr REHA	4										

osc Aktivital
Das Sport- & Gesundheitszentrum

Informationen zu einem passenden Rehasportkurs erhältst du in einem persönlichen Beratungsgespräch.

- = kostenpflichtiges Angebot
- = kostenfreies Angebot
- 2 = Herzsportteilnehmer bitte 15 Min. vor Kursbeginn zum Blutdruck messen vor Ort sein

SPECIALS

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
11:00 - 12:00 UHR NACKENFIT ⁶	1	18:00 - 19:30 UHR HATHA YOGA FASZIEN ³	1	11:00 - 12:00 UHR NACKENFIT ⁶	1	11:00 - 12:00 UHR NACKENFIT ⁶	1	18:00 - 19:30 UHR YOGA EINSTEIGER ³	1				
19:00 - 21:00 UHR LAUFTREFF FUNKT. TRAINING	3 ⁵	18:00 - 19:00 UHR RÜCKENFIT ⁶	3	17:30 - 19:00 UHR HATHA YOGA FLOW ³	1	17:00 - 18:30 UHR YOGA ³	1						
		19:30 - 21:00 UHR YOGA ³	1	19:00 - 21:00 UHR LAUFTREFF FUNKT. TRAINING	3 ⁵	19:00 - 20:00 UHR NACKENFIT ⁶	1						
		19:30 - 21:00 UHR HATHA YOGA ³	3										

SPECIALS sind Kurse aus diversen Bereichen, die wir dir zusätzlich zu unseren „normalen“, dauerhaften Kursthemen anbieten und können zusätzlich gebucht werden. Wende dich dafür bitte an unser Servicepersonal. Die Preise variieren und können den Aushängen, der Internetseite oder beim Service entnommen werden.

TP = Treffpunkt / IH = Innenhof Aktivital / TH = Therapiehalle im KidsZ / F = Fläche / MZR = Mehrzweckraum / HA = Halle A
² - 8 12x, feste Einstiegszeiten (siehe Aushang) / * = Laufen und Konditionsgymnastik TP Aktivital / ⁵ = von den Krankenkassen geförderte Angebote