



# ACTIV CENTRUM

wohltuend anders!

## Öffnungszeiten

Mo. - Do. 8.00 - 22.00 Uhr  
Fr. 8.00 - 21.00 Uhr  
Sa. 9.30 - 17.00 Uhr  
So. 10.00 - 17.00 Uhr

## \*Indoor Cycling:

Bitte Voranmeldung  
Tel.: 02434-240024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:25 Beweglichkeit & Stabilität				9:30 - 10:25 BBP	12:15 - 13:10 Faszien-Yoga
9:30 - 10:25 Workout		9:30 - 10:30 WSG 50+	11:30 - 12:15 Rehasport	10:45 - 11:30 Rehasport	
10:30 - 11:25 Deep Yoga	10:30 - 11:25 Strong Yoga	10:30 - 11:25 Pilates	12:15 - 13:00 Rehasport	11:30 - 12:25 Qi Gong	
11:30 - 12:15 Rehasport	11:45 - 12:30 Rehasport	11:30 - 12:15 Rehasport			
15:00 - 15:45 Rehasport		16:00 - 16:45 Rehasport			
17:00 - 17:45 Rehasport			17:00 - 17:45 Rehasport	18:00 - 18:30 Faszientraining	
18:00 - 18:55 BBP	18:00 - 18:55 Step	18:30 - 19:25 Rückenfitness	18:00 - 18:55 Aero-Dance	18:45 - 19:40 Rückenfitness	
19:00 - 19:55 Intervall	19:00 - 19:55 Workout	19:30 - 20:25 Deep Impact	19:00 - 19:55 Muscle Power		
20:00 - 20:55 Pilates					

Kurse  
Rehasport

Kostenlose  
Zusatzangebote  
für unsere  
Mitglieder:

Orthopädische  
Beratung:  
Nach Voranmeldung

Physiotherapeutische  
Beratung:  
Nach Voranmeldung