

DAS AKTIVUM

- Fitness & Entspannung auf über 300 m²
- Über 80 Stunden in der Woche und 350 Tage im Jahr geöffnet
- Mehr als 15 Kurse pro Woche z. B. Yoga, Bauch intensiv, Stretch & Relax, RückenFit, HIIT, Funktionsgymnastik, Reha Sport...
- Bistro mit Kommunikationsbereich
- Moderne gesundheitsorientierte Fitnessgeräte von TECHNOGYM mit UNITY MINI Bildschirm
- Freihandel- und Functionalfäche
- Tanita Körperanalysewaage
- Qualifiziertes Trainer- und Betreuersteam
- Individuell gestaltete Trainingspläne
- Sauna täglich geöffnet
- Ladies only – mittwochs ist unsere Sauna nur für Frauen reserviert
- Betriebliche, medizinische, sportliche Kooperationen ...und vieles mehr

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8:30 Uhr bis 22:00 Uhr
 Samstag (01. Mai - 30. September) 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
 (01. Oktober - 30. April) 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr
 Sonn- und Feiertage 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

An folgenden Tagen haben wir geschlossen:
 Ostersonntag, Ostermontag, Pfingstsonntag, Pfingstmontag,
 Heiligabend, 1. Weihnachtsfeiertag, Silvester & Neujahr

Kursplan gültig ab 01.10.2019 bis 30.04.2020

KURSPLAN TSV AKTIVUM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 9:30 Uhr Bauch intensiv mit Sarah 	9:00 - 10:00 Uhr RückenFit mit Nadine 	8:45 - 9:30 Uhr Funktionsgymnastik 1 (Reha-Sport Orthopädie) mit Anita	9:00 - 10:00 Uhr Bodystyling mit Melanie 	9:00 - 10:15 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine 	TSV Aktivum	9:30 - 10:30 Uhr Sonntagsspecial 1, 2 oder 3  -Power
9:30 - 10:00 Uhr Stretch & Relax mit Sarah 	10:00 - 11:00 Uhr HIIT mit Sarah 	9:30 - 10:15 Uhr Funktionsgymnastik 2 mit Anita 	10:00 - 11:15 Uhr Indoor Cycling mit Nadine 	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	10:15 - 11:00 Uhr Funktionsgymnastik 1 (Reha-Sport Orthopädie) mit Anita	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	14:30 - 17:30 Uhr Reha-/Koronsarsport* mit Claudia	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
17:00 - 17:45 Uhr Sport nach Krebs* mit Nadine	TSV Aktivum	TSV Aktivum	16:45 - 17:30 Uhr Reha-Sport/Orthopädie* mit Nadine	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
18:00 - 19:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine 	18:00 - 19:00 Uhr DanceFitness mit Lena 	17:40 - 18:25 Uhr Reha-Sport/Orthopädie* mit Claudia	17:40 - 18:25 Uhr Reha-Sport/Orthopädie* mit Nadine	17:45 - 19:00 Uhr Indoor Cycling mit Savas 	TSV Aktivum	TSV Aktivum
19:00 - 20:00 Uhr Bodystyling mit Kerstin 	19:00 - 20:00 Uhr Functional Workout mit Werner 	19:00 - 20:00 Uhr DanceFitness mit Lena 	18:30 - 19:30 Uhr Bodystyling  Indoor Cycling (ab Februar)	19:00 - 20:00 Uhr Functional Workout mit Werner 	TSV Aktivum	TSV Aktivum
20:00 - 21:00 Uhr Rücken Fit mit Kerstin 	20:00 - 21:15 Uhr Indoor Cycling mit Sabine 	20:00 - 21:00 Uhr Bodystyling mit Lena 	19:30 - 20:45 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine 	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum

 **Kursintensität: 1x Igel-Power = moderat, 2x Igel-Power = mittel bis anstrengend, 3x Igel-Power = hier geben wir richtig Gas!**

* Die Teilnahme an diesen Kursen ist nur mit Verordnung möglich.