



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00				 08:15 - 09:30 YNovember mit Kerstin 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.	
08:30					
09:00					
09:30					
10:00			 10:00 - 10:50 Beckenbodentraining 14-tägig mit Monika 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.		 10:00 - 10:50 Mama-Baby-Gruppe 14-tägig mit Sanja 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.
10:30					
11:00					
14:30					
15:00				 15:00 - 15:45 Kletterfrösche mit Kerstin 8.10., 15.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.	 15:00 - 16:00 Sturzprophylaxe mit Alex 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.
15:30					
16:00				 16:00 - 16:45 Gipfelstürmer mit Kerstin 8.10., 15.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.	
16:30					
17:00				 17:00 - 17:45 Kletterhelden mit Kerstin 8.10., 15.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.	
17:30		 17:30 - 18:20 mobiRELAX mit Aktiv Praxis Team Serie 1 15.9., 22.9., 29.9. 6.10., 13.10., 20.10., 27.10. Serie 2 3.11., 10.11., 17.11., 24.11. 1.12., 8.12., 15.12.			
18:00	 18:00 - 19:00 Männer Circle mit Jan 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11.16.11.			 17:30 - 18:20 Osteoporose Prävention mit Kristina siehe STRONG Pilates	
18:30					
19:00					 18:30 - 19:20 STRONG Pilates mit Kristina 16.9., 23.9., 30.9., 14.10., 21.10. 4.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.
19:30					
20:00					



Aktiv Praxis Team



Jan



Monika



Kristina



Kerstin



Alex



Sanja



Gruppentrainingsplan Herbst 2026



Montag 18:00 - 19:00
Männer Circle
mit Jan

5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11.16.11.

Zirkeltraining

Gezieltes und funktionelles Krafttraining zur Verbesserung von Muskelkraft, körperlicher Belastbarkeit und Bewegungsqualität

Zielgruppe:

Männer jeden Alters

Kursbeitrag: 60€ für Kursserie

Weitere Infos:

bitte Handtuch, Trinkflasche und saubere Turnschuhe mitbringen



Dienstag 17:30 - 18:20
mobiRELAX
mit Aktiv Praxis Team

Serie 1 15.9., 22.9., 29.9.
6.10., 13.10., 20.10., 27.10.

Serie 2 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.
1.12., 8.12., 15.12.

Beweglich und entspannt im Alltag

Übungen zur Mobilisation & sanften Kräftigung auf der eigenen Matte

Zielgruppe:

Frauen und Männer mittleren Alters

Kursbeitrag: 70€ für Kursserie

Weitere Infos:

bitte Handtuch, Trinkflasche und saubere Turnschuhe mitbringen



Mittwoch 10:00 - 10:50
Beckenbodentraining
14-tägig mit Monika

7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.

Stark von innen!

Ein starker Beckenboden unterstützt dich in deinem Alltag, schenkt dir Stabilität, Wohlbefinden und mehr Verbindung zu dir selbst.

Zielgruppe:

Frauen im mittleren Alter und Frauen nach der Geburt

Kursbeitrag: 50€ für Kursserie

Weitere Infos:

bitte Handtuch, Trinkflasche und saubere Turnschuhe mitbringen



Mittwoch 17:30 - 18:20
Osteoporose Prävention
mit Kristina

16.9., 23.9., 30.9., 14.10., 21.10.
4.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.

Krafttraining im Zirkel exklusiv für Frauen!

Mit Krafttraining stärken wir Muskeln und Knochen und fördern Gleichgewicht, Koordination und Stabilität.

Zielgruppe:

Frauen jeden Alters

Kursbeitrag: 100€ für Kursserie

Weitere Infos:

bitte Handtuch, Trinkflasche und saubere Turnschuhe mitbringen



Mittwoch 18:30 - 19:20
STRONG Pilates
mit Kristina

16.9., 23.9., 30.9., 14.10., 21.10.
4.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.

Starke Mitte!

DEIN Workout für eine starke Körpermitte, aus Pilates-Elementen und HIT-Workout. Lass dich überraschen und komm ins Schwitzen!

Zielgruppe:

Frauen und Männer jeden Alters

Kursbeitrag: 100€ für Kursserie

Weitere Infos:

bitte Handtuch, Trinkflasche und saubere Turnschuhe mitbringen



Donnerstag 08:15 - 09:30
YOvember
mit Kerstin

5.11., 12.11., 19.11., 26.11.

Yoga im November

YOGA- und Bewegungsübungen mit Schwerpunkt „Hüfte“, Wirbelsäulenmobilität und starker Mitte, sowie Dehnungs- und Stretchingübungen.

Zielgruppe:

Frauen und Männer jeden Alters

Kursbeitrag: 64€ für Kursserie

Weitere Infos:

bitte ein Handtuch und Trinkflasche mitbringen. Keine Yogaerfahrung nötig

Donnerstag
Aktiv KIDS - Kinderklettern
mit Kerstin

8.10., 15.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.

Klettern an der Indoor-Kletterwand

Bewegungsübungen an der Boulderkletterwand, Bewegungs- und Koordinationsübungen als Alltagsausgleich, spielerisches Kindertraining mit koordinativen Aspekten mit viel Spaß an der Bewegung

Kursbeitrag: 60€ für Kursserie

Weitere Infos:

mitzubringen sind ein kleines



15:00 - 15:45
Kletterfrösche

Zielgruppe:

Kindergartenalter (ab 4 Jahren)



16:00 - 16:45
Gipfelstürmer

Zielgruppe:

1./2. VS Klasse (6-7 Jahre)



17:00 - 17:45
Kletterhelden

Zielgruppe:

3./4. VS Klasse (8-10 Jahre)



Freitag 10:00 - 10:50
Mama-Baby-Gruppe
14-tägig mit Sanja

2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.

Aktive Zeit

für dich und dein Baby

Freies Spielen und Krabbeln für die Kleinen; sanfte Bewegungen und wertvoller Austausch für die Mamas

Zielgruppe:

Frauen mit Babys von 0-18 Monate

Kursbeitrag: 10€ pro Einheit

Weitere Infos:

mitzubringen sind eine Matte zum Sitzen und eine Krabbeldecke



Freitag 15:00 - 16:00
Sturzprophylaxe
mit Alex

2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.

Standfest & Sicher im Alltag

Workshop zur Sturzprophylaxe & Erhaltung von Autonomie

Zielgruppe:

Männer und Frauen jeden Alters

Voraussetzungen:

selbständiges Stiegen steigen

Kursbeitrag: 5€ pro Einheit

Dieser Kurs wird aus Mitteln der Sozialversicherung unterstützt

Weitere Infos:

bitte Handtuch, Trinkflasche und saubere Turnschuhe mitbringen

Allgemeine Informationen

Anmeldung: online Anmeldung über LINK / Betrag in bar beim ersten Termin zahlbar

Drop in: Nur bei Verfügbarkeit und online Anmeldung (Aktiv KIDS: mit Bekanntgabe von Namen & Geburtsdatum des Kindes) Teilnahme und Einstieg jederzeit möglich

Drop in Preise: 13€ pro Einheit, ausgenommen YOvember 18€ pro Einheit sowie Mama-Baby-Gruppe 10€ und Sturzprophylaxe 5€ pro Einheit

Anmeldelink:

