ACTIVE CITY KREMS | GROUP PERFORMANCE

KURSPLAN.

DEINE WOCHE. DEINE COACHES.

NOVEMBER 2026





MO
MONTAG
5 TERMINE



08:00	HATHA YOGA	TRAINER: Lana
09:00	PILATES	TRAINER: Lana
17:30	STEP AEROBIC	TRAINER: Roswitha
18:30	ZUMBA	TRAINER: Raphaela
19:30	BODY WORKOUT	TRAINER: Raphaela

DI
DIENSTAG
2 TERMINE



18:00	PILATES FLOW	TRAINER: Marta
19:00	BAUCH, BEINE & PO	TRAINER: Natalia

MI
MITTWOCH
5 TERMINE



08:00	HATHA YOGA	TRAINER: Lana
09:00	FULL BODY WORKOUT	TRAINER: Hanna
17:30	ACTIVE JUMPING	TRAINER: Roswitha
19:00	CALISTHENICS	TRAINER: Percy bis 20:30 Uhr
20:30	MOBILITY	TRAINER: Percy

DO
DONNERSTAG
3 TERMINE



17:30	YOGA	TRAINER: Marie
19:00	CORE BALANCE	TRAINER: Martin bis 20:00 Uhr · 14-tägig im Wechsel
19:00	GESUND & MENTAL STARK	TRAINER: Karin bis 20:00 Uhr · 14-tägig im Wechsel

FR
FREITAG
4 TERMINE



09:00	CORE & RÜCKEN	TRAINER: Raphaela
10:00	ZUMBA GOLD	TRAINER: Raphaela
18:00	PILATES FLOW	TRAINER: Marta
19:00	BOXEN	TRAINER: Dominik

SAMSTAG SA

11:00	BOXEN	TRAINER: Dominik

SONNTAG SO

16:00	CALISTHENICS	TRAINER: Percy
17:30	MOBILITY	TRAINER: Percy

ALLE KURSE INKLUSIVE.

Für jedes Fitnesslevel. Persönlich begleitet. Gemeinsam stärker.

7 KURSTAGE · ALLE LEVELS · PERSÖNLICHE COACHES

active-city.at/kursplan

AKTUELLER HINWEIS

Donnerstag im 14-tägigen Wechsel. Die jeweilige Kurswoche bitte im Club erfragen.

Stand: 04.11.2026 · Änderungen vorbehalten.

KURSPLAN ONLINE

Scannen für Details

Wienerstraße 5b
3500 Krems
+43 2732 79707
office@active-city.at