

KURSPLAN.

DEINE WOCHEN. DEINE COACHES.



MO

MONTAG

5 TERMINE



08:00 HATHA YOGA

TRAINER: Lana

09:00 PILATES

TRAINER: Lana

Neu ab 05.10.2026

17:30 STEP AEROBIC

TRAINER: Roswitha

18:30 ZUMBA

TRAINER: Raphaela

19:30 BODY WORKOUT

TRAINER: Raphaela

DI

DIENSTAG

1 TERMIN



18:00 PILATES FLOW

TRAINER: Marta

MI

MITTWOCH

4 TERMINE



08:00 HATHA YOGA

TRAINER: Lana

09:00 FULL BODY WORKOUT

TRAINER: Hanna

Neu ab Oktober 2026

17:30 ACTIVE JUMPING

TRAINER: Roswitha

18:30 BAUCH, BEINE & PO

TRAINER: Nataliya

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

3 TERMINE



09:00 CORE & RÜCKEN

TRAINER: Raphaela

10:00 ZUMBA GOLD

TRAINER: Raphaela

18:00 PILATES FLOW

TRAINER: Marta

SO

SONNTAG

2 TERMINE



16:00 CALISTHENICS

TRAINER: Percy

17:30 MOBILITY

TRAINER: Percy

ALLE KURSE INKLUSIVE.

Für jedes Fitnesslevel. Persönlich begleitet. Gemeinsam stärker.

6 KURSTAGE

ALLE LEVELS

PERSÖNLICHE COACHES

AKTUELLER HINWEIS

Donnerstag im 14-tägigen Wechsel. Kurswoche und Percys Mittwochstermine bitte im Club erfragen.

KURSPLAN ONLINE

Scannen für Details

Wienerstraße 5b

3500 Krems

+43 2732 79707

office@active-city.at

