



Kursplan gültig ab September 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			Feldenkrais 08:15-09:00 Gabi		
Pilates 09:00 - 09:50 Astrid	Yogilates 09:00 - 10:15 Anja	Functional Taiji-Qigong 09.00 - 9.50 Anja	Pilates 09:00 -9:50 Gabi	Feldenkrais 09:00 - 09:50 Gabi	Fitness Parcour 10:00-10:50 Trainer
Indoor Cycling 10:00 - 10:50 Astrid					
Ganzkörpertraining 17:45-18:35 Gabi ab 16.09.19		Indoor Cycling 18:30-19:20 Astrid ab 18.09.19		Hot Iron II 18.00-19.00 Bettina	
Feldenkrais 18:35 - 19:25 Gabi ab 16.09.19	Iron Cross 19.00 - 19.50 Bettina				
Yoga 19:30 - 20:45 Anja	DeepWork 20:00 - 20:50 Bettina ab 10.09.19				

Gewichtsreduzierung / Ausdauertraining
Muskelaufbau und Körperstyling
Entspannung/Beweglichkeit
geschlossener (Präventions-) Kurs; Anmeldung an der Rezeption; wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst
geschlossener Kurs

Besuchen Sie uns auch bei Facebook
oder unter
www.aktiva-medici.de

