



## Kursplan gültig ab März 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Functional Taiji - Qigong 8:45 - 9:35 Anja			Somatics 08:45 - 09:35 Anja	
Pilates 09:00 - 09:50 Astrid	Yogilates 09:35 - 10:45 Anja	Feldenkrais 09:00 - 09:50 Gabi	Ganzkörpertraining 09:00 - 09:50 Astrid	Yogilates 09:35 - 10:25 Anja	Fitness Parcour 09:30 - 10:20 Trainer
Indoor Cycling 10:00 - 10:50 Astrid		Pilates 10:00 - 10:50 Gabi	Indoor Cycling 10:00 - 10:50 Astrid	Qigong 10:30 - 12:00 Anja Start: 20.03.2020	
Ganzkörpertraining 17:45-18:35 Gabi	Skigymnastik 18:00 - 18:50 Vreni	Yoga 17:30 - 18:45 Claudia	InBalance standhaft bleiben 15:00 - 16:30 Katrin	Yoga 17:00 - 18:15 Claudia Start: 13.03.2020	Fitness Parcour 16:10 - 17.00 Trainer
Feldenkrais 18:35 - 19:25 Gabi	Iron Cross 19:00 - 19:50 Bettina	Indoor Cycling 19:00 - 19:50 Astrid	Starker Rücken- Fit im Job 18:00 - 19:00 Andrea	Hot Iron 18:30-19:30 Bettina	
Yoga 19:30 - 20:45 Anja	Deep Work 20:00 - 20:50 Bettina		Mach dich fit Ganzkörpertraining 19:00 - 19:50 Andreas		
			Yoga 20:00 - 20:50 Andreas		

Gewichtsreduzierung / Ausdauertraining

Muskelaufbau und Körperstyling

Entspannung/Beweglichkeit

geschlossener (Präventions-) Kurs;

Anmeldung an der Rezeption; wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

Besuchen Sie uns auch bei Facebook  
oder unter  
[www.aktiva-medici.de](http://www.aktiva-medici.de)

