



Kursplan gültig ab August 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Tibetisches Muskel- und Sehnentraining 08:45 - 09:35 Anja			Yoga mit wechselnden Schwerpunkten 08:45 - 09:35 Anja	
Pilates 09:00 - 09:50 Astrid	Outdoor*	Feldenkrais 09:00 - 09:50 Gabi	Ganzkörpertraining 09:00 - 09:50 Astrid	Online	Bodyweight Training 09:30 - 10:20 Sportlehrer
Indoor Cycling 10:00 - 10:50 Astrid	kraftvolle Stehhaltungen aus dem Yoga 09:45 - 10:35 Anja	Pilates 10:00 - 10:50 Gabi	Indoor Cycling 10:00 - 10:50 Astrid		
	Outdoor*				
Feldenkrais 16:00 - 16:50 Gabi				Fit ins Wochenende 17:00 - 17:50 Sportlehrer	
Pilates 17:00 - 17:50 Gabi	Fit durch den Sommer 18:00 - 18:50 Conni		Mach dich fit Ganzkörpertraining 18:00 - 18:50 Andreas		
Yoga mit wechselnden Schwerpunkten 19:30 - 20:20 Anja			im Eichental		
Online			Yoga 19:00 - 19:50 Andreas		
			im Eichental		

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



* die Outdoor-Kurse finden bei schönem Wetter in der Rimstinger Strandanlage auf der Wiese bei den Fitnessgeräten statt; bei schlechtem Wetter im Kursraum im Aktiva-Medici
Bitte melden Sie sich vorab in der eGym-App für den jeweiligen Kurs an.

Kursbeschreibungen