



Kursplan gültig ab Oktober 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Functional Taiji - Qigong 8:45 - 9:35 Anja Outdoor			Yoga 08:45 - 09:35 Anja Online	
Pilates 09:00 - 09:50 Astrid	Yoga <i>Stehhaltung&Ausdauer</i> 09:45 - 10:45 Anja Outdoor	Feldenkrais 09:00 - 09:50 Gabi	Ganzkörpertraining 09:00 - 09:50 Astrid		Bodyweight 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: 23.10.20	
Feldenkrais 16:00 - 16:50 Gabi	Yoga 17:30 - 18:45 Claudia Start: 06.10.20	Yoga 17:30 - 18:45 Claudia Start: 07.10.20	InBalance - standhaft bleiben 15:00 - 16:30 Lukas	Fit ins Wochenende 17:00-17:50 Sportivo	Bodyweight 16:10 - 17:00 Trainer
Pilates 17:00 - 17:50 Gabi	Fit im Winter 19:00 - 19:50 Conni		Starker Rücken- Fit im Job 18:00 - 19:00 Andrea		
Feldenkrais 18:00 - 18:50 Gabi					
Yoga 19:30 - 20:45 Anja Online					

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



Kursbeschreibungen