



Kursplan gültig ab März 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Stretching + Mobilisation 08:15 - 08:50 Jakob Trainingsfläche	Functional Taiji-Qigong 9.00 - 9.50 Anja Kulturraum	Feldenkrais 08.15 - 09.00 Gabi Kulturraum		
Rückenfit 09:00 - 09:50 Astrid Dachgeschoss	Yogilates 10:15 - 11:30 Anja Kulturraum		Pilates 09:00 - 09:50 Gabi Kulturraum		Fitness Parcour 10:00-10:50 Trainer Trainingsfläche
Indoor Cycling 10:00 - 10:50 Astrid Dachgeschoss				Qigong 10:15 - 11:30 Anja Kulturraum	
Ganzkörpertraining 17:45-18:35 Gabi Kulturraum	Rückenfit 17:50 - 18:50 Vreni	Indoor Cycling 18:30 - 19:20 Astrid Dachgeschoss	Functional Athletics 18:00-18:50 Andreas Dachgeschoss	Hot Iron II 18.00-19.00 Bettina Dachgeschoss	
Feldenkrais- Training 18:35 - 19:25 Gabi Kulturraum	Iron Cross 19.00 - 19.50 Bettina Dachgeschoss		Yoga-Flows 19:00 - 19:50 Andreas Dachgeschoss		
Yoga 19:30 - 20:45 Anja Walddorfschule	Deep Work 20.00 - 20.50 Bettina Dachgeschoss				

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

