



## Kursplan gültig ab November 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	tibetisches Muskeltraining 8:45 - 9:35 Anja Online			Yoga 08:45 - 09:35 Anja Online	
Pilates 09:00 - 09:50 Astrid Online	Yogilates 09:45 - 10:35 Anja Online	Feldenkrais 09:00 - 09:50 Gabi Online			
		Pilates 10:00 - 10:50 Gabi Online			
Feldenkrais 17:00 - 17:50 Gabi Online					
	Bodyweight 18:00 - 18:50 Conni Online				
Yoga 19:30 - 20:20 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](http://www.aktiva-medici.de)



## Kursbeschreibungen