

Kursplan

# Winter 2019

**Präventives Rücken- und Gelenktraining,**  
**§20 SGB V zertifiziert** Coretraining mit five-Geräten.  
Termine auf der homepage, 8 Einheiten, 99€

**AktivioRückenPower** Funktionelles Rückentraining mit  
Karin Raab, immer montags 9:30 Uhr und donnerstags  
18:30 Uhr, 10er-Karte 80€ (Mitglieder frei)

**BoxFIT** Fitnessboxen mit Kosta Sariyannis.  
Immer mittwochs um 18:00 Uhr.

**Funktionelles Yoga** Yogakurs mit Sasa Krauter,  
mittwochs 18:30 Uhr und donnerstags 08:45 Uhr, 10  
Einheiten, 110€/p.P.

**AktivioYOGA** mit Gerlinde Weber, montags  
17:00-18:00 und 18:00-19:15 Uhr,  
5 oder 10 Einheiten, 11 €/p.P. und Stunde

**TABATA** mit Kosta Sariyannis, hochintensives Training zum  
Auspowern, immer montags, 17:30 Uhr

Anmeldung unter 0721 609 53 899

[www.aktiviosport.de](http://www.aktiviosport.de)

