

Kursplan

Frühjahr/Sommer 2019



AktivioSport

Premium Gesundheitstraining

Präventives Rücken- und Gelenktraining,

§20 SGB V zertifiziert Coretraining mit five-Geräten.

Termine unter **www.aktiviosport.de** und auf der Homepage Ihrer Krankenkasse.

AktivioYOGA Yogakurs mit Gerlinde Weber

Montags 18:00 Uhr, 10 Einheiten, 110€/p.P.

AktivioRückenPower Funktionelles Rückentraining mit Karin

Raab, immer montags 9:30 und donnerstags 17:30 Uhr, 10er-Karte 80€ (Mitglieder frei)

Tabata Für alle, die nie genug bekommen. Hochintensives Training für fortgeschrittene Sportler.

Mit Kosta Sariyannis. Immer montags 18:00 Uhr.

BoxFIT Fitnessboxen mit Kosta Sariyannis.

Immer mittwochs um 18:00 Uhr.

Cantienica Methode für Körperform & Haltung

Trainingskonzept mit Agnetha Karcher.

10 Einheiten, 160€/p.P.

Immer donnerstags um 18:30 Uhr

Funktionelles Yoga Yogakurs mit Sasa Krauter

Mittwochs 18:30 Uhr und donnerstags 08:45 Uhr, 10 Einheiten, 110€/p.P.

Aktivio Outdoor Schweiß, Spass und Action in der Natur mit Theresa Zoder, immer donnerstags um 18 Uhr

Anmeldung unter 0721 609 53 899

www.aktiviosport.de