

Aktivital bietet verschiedene
Therapiemöglichkeiten und
Gesundheitsprogramme.

Mit den unterschiedlichen Techniken

- der Physiotherapie/Krankengymnastik
- physikalischen Therapie

können wir

- Schmerzen reduzieren,
- Bewegungseinschränkungen beseitigen,
- funktionelle Bewegungsabläufe wiederherstellen

und somit Ihre Beschwerden lindern.



Bei uns haben Sie die Möglichkeit, auch
ohne ärztliche Verordnung, unser
vielfältiges Angebot zu nutzen.

Gönnen Sie sich etwas Erholung vom Alltag
oder verschenken Sie einen Gutschein an
einen lieben Menschen!

Kursübersicht Herbst/Winter 2011/2012

Zumba-Fitness

ab 24.10.2011 - 6x für 50 €

ab 09.01.2012 - 8x für 65 €

Immer montags um 19.00 Uhr



Christine

Yoga/Pilates (im wöch. Wechsel)

ab 24.10.2011 - 6x für 50 €

ab 09.01.2012 - 8x für 65 €

Immer montags um 20.15 Uhr

Body Workout (u.a. mit FLEXI-BAR®)

ab 25.10.2011 - 8x für 50 €

ab 10.01.2012 - 8x für 50 €

Immer dienstags um 18.00 Uhr



Nina

Physio-Aktiv

ab 26.10.2011 - 8x für 40 €

ab 11.01.2012 - 8x für 40 €

Immer mittwochs um 18.30 Uhr



Kati

Jörg

XCO-Shape

ab 26.10.2011 - 8x für 55 €

ab 11.01.2012 - 8x für 55 €

Immer mittwochs um 19.45



Kati

Rückentraining

ab 27.10.2011 - 8x für 50 €

ab 12.01.2012 - 8x für 50 €

Immer donnerstags um 18.00 Uhr



Marina

Indoor-Cycling

ab 27.10.2011 - 8x für 60 €

ab 12.01.2012 - 8x für 60 €

Immer donnerstags um 19.30 Uhr



Silke

Indoor-Family-Cycling

ab 28.10.2011 - 8x für 48 € (Kinder 24 €)

ab 13.01.2012 - 8x für 48 € (Kinder 24 €)

Immer freitags um 18.45 Uhr

Kostenloses Schnuppertraining

Montag, 10.10.2011 ab 19.00 Uhr

Zumba/Yoga/Pilates

mit Christine Endraß



Die Kurse werden zum Teil von den Krankenkassen
bezuschusst und finden im Kurpavillon statt.

Anmeldung und weitere Informationen:

Aktivital, Stryckweg 27, 34508 Willingen

Tel. 0 56 32 - 96 94 82

E-Mail: info@aktivital-willingen.de

www.aktivital-willingen.de