



**Kursplan gültig ab Juli 2021**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates 08:45 - 09:35 Astrid	Yoga 09:00 - 09:50 Andrea	Feldenkrais 09:00 - 09:50 Gabi	Ganzkörpertraining 09:00 - 09:50 Astrid	Somatics & funktionelles Training 09:00 - 09:50 Anja	
Indoor Cycling 09:45 - 10:35 Astrid	Pilates 10:00 - 10:50 Andrea	Pilates 10:00 - 10:50 Gabi	Indoor Cycling 10:00 - 11:50 Astrid	Yogilates 10:00 - 10:50 Anja	Fitness Parcour 09:30 - 10:20 Trainer
		Feldenkrais 11:00 - 11:50 Gabi			
					Fitness Parcour 16:10 - 17:00 Trainer
Ganzkörpertraining 18:00 - 19:00 Uhr Bettina			Functional Training 18:00 - 19:00 Lucia		
	Yoga 19:15 - 20:15 Bettina				

**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

<b>Feldenkrais-Training</b>	In diesem Training erlernen Sie wieder das Bewußtsein für Ihre Bewegungsabläufe und diese durch sanfte Übungen effizienter zu gestalten, um so dauerhaft Strukturen zu stärken.
<b>Fitness Parcour</b>	Ein abwechslungsreiches Circuit-Training, das klassisches Krafttraining mit funktioneller Stabilisation, explosivem Sprung-Kraft Training und athletischen Elementen kombiniert. Ein hochintensives Trainingskonzept, das keine Wünsche offen lässt.
<b>Functional Taiji-Qigong</b>	ist eine Mischung aus Taiji , Qigong, funktionellem Taining und Faszientraining. Der Rücken wird gestärkt, die Kernmuskulatur in Balance gebracht und der Geist auf Achtsamkeit geschult.
<b>Functional Training</b>	Durch ein funktionelles Ganzkörpertraining soll die Kraftausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit verbessert werden.
<b>Fit in den Sommer</b>	Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes.
<b>Ganzkörpertraining</b>	Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes.
<b>Indoor Cycling</b>	Ist ein gelenkschonendes, intensives Workout auf stationären Bikes, welches Kraft Et Ausdauer trainiert und den Fettstoffwechsel auf Touren bringt. Durch den unermüdlichen Antrieb unserer Instruktoeren zu fetziger Musik werden Grenzen überwindbar und Ziele rücken näher.
<b>Pilates</b>	Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches in einzigartiger Weise Dehnungs- und Kräftigungsübungen in fließenden Bewegungen mit spezieller Tiefenatmung kombiniert.
<b>Somatics</b>	Somatics ist ein sanftes Übungsprogramm weiterentwickelt aus dem Feldenkrais. Durch die Übungen soll der Kreislauf von Schmerz und Anspannung durchbrochen und die willkürliche Muskelsteuerung vom zentralen Nervensystem wiederhergestellt werden. Zudem soll der neuromuskuläre Stress abgebaut und die
<b>Yoga</b>	In dieser Yogaklasse erleben Sie ein harmonisches Wechselspiel von passiven YIN YOGA Elementen, nach innen gerichteten und lang gehaltenen Posen, die sich positiv auf das Bindegewebe auswirken, sowie aktiven YANG YOGA Elementen, welche die Stärkung der Muskulatur und die Ausdauer fördern. Die Lebensenergie, CHI, kommt in Balance.
<b>Yogilates</b>	... ist ein effektives Trainingsprogramm, welches Yoga mit Pilates auf reizvolle Weise kombiniert. Optimal aufeinander abgestimmt, fließen hier Yoga-Asanas und Pilates-Übungen ineinander und ergänzen einander. Wer bereits Pilates oder Yoga praktiziert, wird erleben, wie die jeweils andere Methode das Üben ergänzt und vervollständigt.