



Kursplan gültig ab November 2021

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---|---|
| Pilates 08:45 - 09:35 Astrid | Yogilates 09:00 - 09:50 Andrea | Feldenkrais 09:00 - 09:50 Gabi | Ganzkörper- training 09:00 - 10:00 Astrid | Somatics 09:00 - 09:50 Anja Online | |
| Indoor Cycling 09:45 - 10:35 Astrid | | Pilates 10:00 - 10:50 Gabi | Indoor Cycling 10:00 - 11:00 Astrid | Yogilates 10:00 - 10:50 Anja Online | Fitness Parcour 09:30 - 10:20 Trainer |
| | | Feldenkrais 11:00 - 11:50 Gabi | | | |
| | | | | | Fitness Parcour 16:10 - 17.00 Trainer |
| 17:00 - 18:00 Body Balance Anja Online | | | Functional Training 18:00 - 19:00 Lucia | | |
| 18:00 - 19:00 Yoga Anja Online | | | Starker Rücken- Fit im Job 19:15 - 20:15 Andrea | | |

| |
|--|
| 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



Kursbeschreibungen

| | |
|-----------------------------------|---|
| Feldenkrais-Training | 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. |
| Fitness Parcour | 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. |
| Functional Taiji-Qigong | 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. |
| Functional Training | Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. |
| Ganzkörpertraining | Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes. |
| Indoor Cycling | Ist ein gelenkschonendes, intensives Workout auf stationären Bikes, welches Kraft & Ausdauer trainiert und den Fettstoffwechsel auf Touren bringt. Durch den unermüdlichen Antrieb unserer Instruktoeren zu fetziger Musik werden Grenzen überwindbar und Ziele rücken näher. |
| Kid fit - Kräftigung | Der Kurs „Kid-Fit“ will durch ein gesundheitsbewusstes Bewegungsprogramm einen Bewegungsmangel vorbeugen. Vorrangig erfolgt eine allgemeine Ganzkörperkräftigung |
| Mit Bewegung abnehmen | Das Training beugt Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor, senkt die Herzfrequenz bei Belastung und wirkt positiv auf Blutdruck, Gewicht und das allgemeine Befinden. Trainingsinhalte sind verschiedene Laufvariationen und Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. |
| Pilates | Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches in einzigartiger Weise Dehnungs- und Kräftigungsübungen in fließenden Bewegungen mit spezieller Tiefenatmung kombiniert. |
| Seniorensport | Der Kurs soll älteren Menschen aufzeigen, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten |
| Somatics | 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. |
| Starker Rücken- fit im Job | Dieser achtwöchige Kurs richtet sich an alle, die Ihrem Rücken etwas gutes tun wollen und aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Der Kurs besteht aus einem gesundheitsorientiertem Gerätetraining kombiniert mit funktionellen Übungen. |
| Yoga | 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. |
| Yogilates | ... 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. |