



## Kursplan gültig ab Mai 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates 09:00 - 09:50 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	
Indoor Cycling 10:00 - 10:50 Astrid		Pilates 10:00 - 10:50 Gabi	Indoor Cycling 10:00 - 11:00 Astrid	Yogilates 10:00 - 10:50 Anja	Fitness Parcour 09:30 - 10:20 Trainer
Seniorensport Ganzkörpertraining 11:00 - 12:00 Katrin Start 23.05.2022		Feldenkrais 11:00 - 11:50 Gabi			
Body Balance 17:00 - 18:00 Anja					
Yoga 18:00 - 19:00 Anja	Mit Bewegung abnehmen 18:00 - 19:00 Conni Start 10.05.2022	Functional Training 18:30 - 19:30 Lucia Start 01.06.2022	Pilates 18:00 - 19:00 Maria		
High intensity interval training HIIT 19:00 - 19:30 Felix	Yoga 19:00 - 19:50 Bettina		starker Rücken fit im Job 19:15 - 20:15 Andrea Start 12.05.2022		

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>Body Balance</b>	Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Dehnübungen.
<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 Training</b>	Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben.
<b>Ganzkörpertraining</b>	Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes.
<b>HITT-Training</b>	HIIT steht für hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und die Fitness-steigernder Effekt erzielt werden.
<b>Indoor Cycling</b>	Ist ein gelenkschonendes, intensives Workout auf stationären Bikes, welches Kraft & Ausdauer trainiert und den Fettstoffwechsel auf Touren bringt. Durch den unermüdlichen Antrieb unserer Instrukturen zu fetziger Musik werden Grenzen überwindbar und Ziele rücken näher.
<b>Mit Bewegung abnehmen</b>	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.
<b>Pilates</b>	Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches in einzigartiger Weise Dehnungs- und Kräftigungsübungen in fließenden Bewegungen mit spezieller Tiefenatmung kombiniert.
<b>Seniorenport</b>	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 betreiben.
<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.
<b>Starker Rücken- fit im Job</b>	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.
<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.