KURSPLAN

APRIL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 10.00 **Pilates** Astrid 10.00 - 11.00 **Indoor Cycling** Astrid	09.00 - 10.00 **Yogilates** Andrea	09.00 - 10.00 **Feldenkrais** Gabi 10.00 - 11.00 **Pilates** Gabi 11.00 - 12.00 **Feldenkrais** Gabi	09.00 - 10.00 **Ganzkörper-training** Astrid 10.00 - 11.00 **Indoor Cycling** Astrid 11.00 - 11.45 **Stretching** Astrid	09.00 - 10.00 **Somatics** Anja 10.00 - 11.00 **Yogilates** Anja
17.00 - 18.00 **Body Balance** Anja 17.40 - 18.30 **Ernährung** Julia (Seminarraum) 18.00 - 18.45 **Yoga** Anja	16.45 - 17.30 **Somatics** Anja 19.15 - 20.15 **Fit im Job durch Krafttraining** Lisa (Präventionskurs, **neu ab 09.04.24**)	19.00 - 20.00 **Hot Iron** Bettina	18.00 - 19.00 **Pilates** Maria 19.00 - 20.00 **Functional Training** Julia	18.30 - 19.30 **Hot Iron** Bettina

AKTIVA MEDICI

Kursbeschreibungen

Body Balance O O Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Dehnübungen.

Ernährung O Information und Austausch zum Thema Ernährung. Gegenseitige Unterstützung zum Erreichen der individuellen Ziele.

Feldenkrais O 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.

Fit im Job durch Krafttraining O Achtwöchiger Kurs für alle, die Ihrem Rücken etwas gutes tun wollen und aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Der Kurs besteht aus einem gesundheitsorientiertem Gerätetraining kombiniert mit funktionellen Übungen.

Functional Training O O Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining mit funktionellen Übungen. So erreichen Sie körperliche Fitness für den Alltag und betreiben aktive Vorsorge gegen Krankheiten.

Ganzkörpertraining O O Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes.

Hot Iron O Der perfekte Einstieg in ein hocheffektives und systematisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Durch das Kraftausdauer Programm wird die Fettverbrennung angeregt und der ganze Körper gestrafft.

Indoor Cycling O Ein gelenkschonendes, intensives Workout auf stationären Bikes, welches Kraft & Ausdauer trainiert und den Fettstoffwechsel anregt. Durch den Antrieb unserer Instruktoren zu fetziger Musik werden Grenzen überwindbar. Ziele rücken näher.

Pilates O O Ein Ganzkörpertraining, welches in einzigartiger Weise Dehnungs- und Kräftigungsübungen in fließenden Bewegungen mit spezieller Tiefenatmung kombiniert.

Qigong O In dem Kurs geht es darum, Stressreaktionen besser zu verstehen und einen Weg zu finden, leichter mit belastenden Situationen umzugehen und evtl. auch die Freizeit entspannender zu gestalten. Es sind Übungen in Bewegung und in Ruhe, sie sind einfach und leicht zu lernen, wirken entspannend sowie kräftigend und können gut an persönliche Voraussetzungen angepasst werden.

Skigymnastik O Ob Abfahrt, Skitour oder Langlauf - das abwechslungsreiche Kraft- und Stabilisierungstraining ist die perfekte Vorbereitung für die anstehende Wintersaison.

Somatics O O 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.

Stretching O Übungen zum Erhalt der Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern, was Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsapparat ist.

Yoga O O 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 O O 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.

Ausdauertraining

Muskelaufbau & Körperstyling

Entspannung & Beweglichkeit

Ernährungsinformation

geschlossener Präventionskurs, von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Anmeldung an der Rezeption

Anmeldung zu den Kursen an der Rezeption oder online unter www.aktiva-medici.de

Besuchen Sie uns auch bei Instagram und facebook!

@aktiva_medici

Aktiva Medici