



# KURSPLAN


## MAI


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>09.00 - 10.00 <b>Pilates</b> Astrid</p> <p>10.00 - 11.00 <b>Indoor Cycling</b> Astrid</p>	<p>09.00 - 10.00 <b>Yogilates</b> Andrea</p>	<p>09.00 - 10.00 <b>Feldenkrais</b> Gabi</p> <p>10.00 - 11.00 <b>Pilates</b> Gabi</p> <p>11.00 - 12.00 <b>Feldenkrais</b> Gabi</p>	<p>09.00 - 10.00 <b>Ganzkörper- training</b> Astrid</p> <p>10.00 - 11.00 <b>Indoor Cycling</b> Astrid</p> <p>11.00 - 11.45 <b>Stretch &amp; Relax</b> Astrid</p>	<p>09.00 - 10.00 <b>Somatics</b> Anja</p> <p>10.00 - 11.00 <b>Yogilates</b> Anja</p>
<p>17.00 - 18.00 <b>Body Balance</b> Anja</p> <p>17.40 - 18.30 <b>Ernährung</b> Julia (Seminarraum)</p> <p>18.00 - 18.45 <b>Yoga</b> Anja</p>	<p>16.45 - 17.30 <b>Somatics</b> Anja</p> <p>19.15 - 20.15 <b>Fit im Job durch Krafttraining</b> Lisa (geschlossener Präventionskurs)</p>	<p>19.00 - 20.00 <b>Hot Iron</b> Bettina</p>	<p>18.00 - 19.00 <b>Pilates</b> Maria</p> <p>19.00 - 20.00 <b>Functional Training</b> Julia</p>	<p>18.30 - 19.30 <b>Hot Iron</b> Bettina</p>



## Kursbeschreibungen

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


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

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


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



**Hot Iron**  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**  Ein gelenkschonendes, intensives Workout auf stationären Bikes, welches Kraft & Ausdauer trainiert und den Fettstoffwechsel anregt. Durch den Antrieb unserer Instrukturen zu fetziger Musik werden Grenzen überwindbar. Ziele rücken näher.

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

**Somatics**   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.

**Stretch & Relax**  Übungen zum Erhalt der Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern, was Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsapparat ist.

**Yoga**   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**   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](http://www.aktiva-medici.de)

Besuchen Sie uns auch bei Instagram und facebook!



@aktiva\_medici



Aktiva Medici