

# KURSPLAN APRIL

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

<p>09.00-10.00 <b>Bauch, Beine, Po</b> Astrid</p> <p>10.00-11.00 <b>Yoga</b> Astrid</p>	<p>09.00-10.00 <b>Yoga</b> Andrea</p>	<p>09.00-09.50 <b>Feldenkrais</b> Gabi</p> <p>09.50-10.40 <b>Pilates</b> Gabi</p> <p>10.50-11.40 <b>Feldenkrais</b> Gabi</p> <p>11.40-12.30 <b>Feldenkrais</b> Gabi</p>	<p>09.00-10.00 <b>Ganzkörpertraining</b> Astrid</p> <p>10.00-11.00 <b>Pilates</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>18.00-18.45 <b>Yoga</b> Anja</p> <p>19.15-19.45 <b>HIIT-Training</b> Anna <small>(NEU ab 28.04.)</small></p>	<p>16.45-17.30 <b>Somatics</b> Anja</p> <p>17.30-18.20 <b>QiYoga</b> Anja</p>	<p>17.30-18.30 <b>Energy Dance</b> Tina</p> <p>19.00-20.00 <b>Hot Iron</b> Bettina</p> <p>20.00-21.00 <b>Hot Iron</b> Bettina</p>	<p>18.00-18.45 <b>Ernährung</b> Julia</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

**Bauch, Beine, Po** ○ ○ Kräftigungstraining mit Fokus auf die Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

**Body Balance** ○ ○ Effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Dehnübungen.

**Energy Dance** ○ Keine komplizierten Schrittfolgen: Spaß, Power und Flow stehen im Vordergrund. Das tänzerische Bewegungsangebot soll das Herzkreislaufsystem, die muskuläre Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination trainieren.

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

**HIIT-Training** ○ Hochintensives Intervalltraining mit kurzen, intensiven Belastungsphasen und Erholungsphasen.

**Functional Training** ○ ○ Effektives Zirkeltraining mit einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining durch funktionelle Übungen. So erreichen Sie körperliche Fitness für den Alltag.

**Ganzkörpertraining** ○ ○ Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht und 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.

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

**QiYoga** ○ Stressreaktionen besser verstehen und einen Weg finden, leichter mit belastenden Situationen umzugehen. Übungen in Bewegung und in Ruhe - einfach zu lernen, entspannungsfördernd und kräftigend.

**Somatics** ○ ○ Sanftes Übungsprogramm weiterentwickelt aus dem Feldenkrais. Durch die Übungen soll der Kreislauf von Schmerz und Anspannung durchbrochen und die willkürliche Muskelsteuerung 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 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.

Ausdauertraining

Muskelaufbau & Körperstyling

Entspannung & Beweglichkeit

Ernährungsinformation

Geschlossener Präventionskurs (von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst)



Anmeldung zu den Kursen wöchentlich über die Thera Connect App, an der Rezeption oder online unter [www.aktiva-medici.de](http://www.aktiva-medici.de).

Besuche uns auch bei Instagram und facebook!



@aktiva\_medici



Aktiva Medici