

AKTIVA MEDICI

Kursplan März

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| | | | | 6:40-7:10 Functional Training |
| 9:00-10:00 Ganzkörpertraining Astrid | 9:00-10:00 Yoga Andrea | 09:00-09:50 Feldenkrais Gabi | 9:00-10:00 Cardio Power Astrid | 9:00-9:50 Somatics Anja |
| 10:00-11:00 Yoga Flow Astrid | 10:00-11:00 Dance Fit Benni | 9:50-10:40 Pilates Gabi | 10:00-11:00 Pilates Astrid | 09:50-10:40 Yogilates Anja |
| 11:00-11:30 Yin Yoga Astrid | 11:00-12:00 Dance Fit Benni | 10:50-11:40 Feldenkrais Gabi | 11:00-11:45 Stretch & Relax Astrid | 10:45-11:45 Dance Fit Benni |
| | | 11:40-12:30 Feldenkrais Gabi | | 11:45-12:45 Dance Fit Benni |
| | 16:30-17:15 Somatics Anja | | | |
| 17:00-17:45 Bodybalance Anja | 17:15-18:00 Yoga Anja | 17:30-18:30 Energy Dance Tina | jeden 1. Donnerstag im Monat: 17:30-18:15 Ernährung Sophie & Julia | |
| 17:45-18:30 Yoga Anja | | | | |
| 18:45-19:15 HIIT Anna | 19:00-20:00 Fit im Job durch Krafttraining (geschlossen) Sophie | 19:00-20:00 Hot Iron Bettina | 18:30-19:30 Thai Bo Sophie | 18:30-19:30 Hot Iron Bettina |
| 19:30-20:00 HIIT Anna | | 20:00-21:00 Hot Iron Bettina | 19:00-20:00 Functional Training Julia | |

Anmeldung Dienstag um 18:00 Uhr für die Folgewoche online,
über die Thera Connect App oder telefonisch.

Achtung: Anmeldung um 18:30 Uhr für Hot Iron, HIIT, Functional Training und Thai Bo.

| | |
|--------------|----------------------|
| Raum: | Kursraum (1. OG) |
| | Functional Raum (UG) |
| | Seminarraum (UG) |

AKTIVA MEDICI

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. |
| Cardio Power ● | Der Fokus liegt auf intensiver Bewegung mit leichten Choreografien, oft mit Step oder Aerostep. Schwitzen und den Puls mit Spaß in den Fettverbrennungsbereich zu bringen ist das Ziel! |
| Dance Fit ● | Einfach aufgebaute Bewegungen zu abwechslungsreicher Musik fördern Beweglichkeit, Koordination, Selbstwahrnehmung und Lebensfreude - ohne Leistungsdruck und ideal für Einsteiger. |
| 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 Bewusstsein für Ihre Bewegungsabläufe und diese durch sanfte Übungen effizienter zu gestalten, um so dauerhaft Strukturen zu stärken. |
| Fit im Job durch Krafttraining (Präventionskurs) | Achtwöchiger Kurs für alle, die Ihrem Rücken etwas gutes tun wollen und aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Gesundheitsorientiertes Gerätetraining mit funktionellen Übungen. |
| Functional Training ●● | Effektives Zirkeltraining mit funktionellen Übungen. Mit der Kombination aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zur körperlichen Fitness auf Höchstform. |
| Ganzkörpertraining ●● | Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes. Low Impact Übungen werden mit Kraftübungen verbunden. |
| HIIT ● | Hochintensives Intervalltraining mit kurzen, intensiven Belastungsphasen und Erholungsphasen. |
| 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 ●● | Ganzkörpertraining, welches in einzigartiger Weise Dehnung und Kräftigung in fließenden Bewegungen mit spezieller Tiefenatmung kombiniert. |
| 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 ● | Eine mobilisierende und entspannende Stunde - der Fokus liegt auf Dehnung! Die Positionen werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. |
| Thai Bo ● | Das Workout voller Power! Kampfsport-Moves, Fitness und Beats für mehr Kraft, Ausdauer und Selbstvertrauen. |
| Yin Yoga ● | Dieser Kurs ist ausgerichtet auf körperliche und mentale Entspannung. Sanfte Dehnungspositionen werden über längere Zeit gehalten, um der Muskulatur und den Faszien Zeit zum Loslassen zu bieten und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. |
| 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. |
| Yoga Flow ● | Eine teilweise fordernde, aber auch entspannende Yoga-Klasse. Basierend auf Hatha und Vinyasa Yoga, in der fließende Bewegungsabläufe mit der Atmung in Einklang gebracht werden. |
| 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. |

Muskelaufbau und Körperstyling

Entspannung & Beweglichkeit

Ausdauertraining

Ernährungsinformation



@aktiva_medici