

AKTIVA MEDICI

Kursplan Mai

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
				11:45-12:45 Dance Fit Benni
	16:30-17:15 Somatics Anja			
17:00-17:45 Bodybalance Anja	17:15-18:00 Yoga Anja		jeden 1. Donnerstag im Monat:	
17:45-18:30 Yoga Anja		17:30-18:30 Energy Dance Tina	17:30-18:15 Ernährung Sophie & Julia	
18:45-19:15 HIIT Anna			18:30-19:30 Thai Bo Sophie	18:30-19:30 Hot Iron Bettina
19:30-20:00 HIIT Anna		19:00-20:00 Hot Iron Bettina	19:00-20:00 Functional Training Julia	
		20:00-21:00 Hot Iron Bettina		

Anmeldung Dienstag um **18:00 Uhr** für die Folgewoche online, über die TheraConnect-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.
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