

HEALTH KURSE

IN DEN HEALTH KURSEN LIEGT DER SCHWERPUNKT AUF DER VERBESSERUNG DES ALLGEMEINEN WOHLBEFINDENS, DER GESUNDHEIT UND DES WELLNESSGEFÜHL'S.

Rücken Spezial

Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Zur Prävention von Rückenproblemen und Linderung bereits vorhandener Beschwerden.

Yoga Relax

Yoga und Entspannung: Behutsame Kräftigung und Dehnung des Körpers in Verbindung mit Streßreduktion und Regeneration.

Fitness Yoga

Yoga zur Stärkung der Muskelkraft und der Beweglichkeit, zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Stärkung der Lebenskraft im Zusammenwirken mit konzentrierter Geisteshaltung.

Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Die einfachen, wirkungsvollen Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen.

BodyArt™

Im BodyArt Training steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. BodyArt verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Das Ziel des BodyArt Trainings ist es letztendlich, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu gewährleisten.

TONING KURSE

MUSKELKRÄFTIGUNG UND -FORMUNG STEHT BEI DIESEN KURSEN IM VORDERGRUND. MIT VERSCHIEDENEN HILFSMITTELN WIRD GEZIELT TRAINIERT.

Bauch X-Press

Hier geht es den Problemzonen am Bauch intensiv an den Kragen. Der einzig wahre weg zum SIXPACK...!

Forever Young

Wir können zwar nicht das älter werden aufhalten... aber mit einfachsten Übungen gezielt dagegen wirken, euch fit halten und euere Beweglichkeit verbessern...ein muß für alle ab 50.

Pump

Ein Ganzkörpertraining für alle, mit freien Gewichten und motivierender Musik. Im regelmäßigen Wechsel (4-6 Wochen) wird im Dreisatztraining oder im Kraftausdauerbereich trainiert.

Total Body Fit

Ein bunter Mix aus Aerobic, Step und Bodystyling. Alles was den BAUCH, die BEINE und den PO schön macht.



CARDIO KURSE

AUCH IN DER GRUPPE KANN MAN EFFEKTIV DAS HERZ-KREISLAUFSYSTEM TRAINIEREN. ZUDEM IST ES MOTIVIEREND UND MACHT SPASS.

Indoor Cycling

Ein ausgesprochen effektives Ausdauertraining auf einem speziell konstruierten Standrad. Laß dich mitreißen von verschiedenen Kursprofilen und motivierender Musik. Indoor-Cycling eignet sich besonders für das Training des Stoffwechsels oder für hohen Energieumsatz. Unter Anleitung eines Trainers werden Berge erklommen und Abfahrten absolviert.

Zumba®

Mach Party und bringt dich in Form, fühle die Musik und los geht's! Zumba® vereinigt hypnotische lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitnessprogramm.

Regeln für den Kursbereich

BITTE...



- benutzen Sie ein Handtuch für die Bodenübungen.
- kommen Sie pünktlich zum Kursbeginn. Pünktlichkeit ist nicht nur höflich, sondern auch gesünder. Der Aufwärmteil im Kurs ist unabdingbar und Bestandteil des Kurses!
- tragen Sie geeignetes & sauberes Schuhwerk (keine Straßenschuhe). Dadurch werden ihre Gelenke geschont.
- nehmen Sie während des Kurses ausreichend Flüssigkeit zu sich!
- transportieren Sie Ihre Getränke nur in geeigneten Behältnissen (kein Glas)!
- sprechen Sie bei Unwohlsein sofort mit dem Trainer!
- räumen Sie nach dem Kurs ihre Trainingsgeräte wieder an den Aufbewahrungsort zurück und reinigen Sie diese ggf. mit Tüchern und Desinfektionsmittel

Kursplan



ACTIVEWORLD
FITNESS & WELLNESSPARK

Kursplan gültig ab 16. Januar 2012

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 PUMP <i>Moni</i>	09:00 Rücken Spezial <i>Markus</i> Kassenkurs	10:00 Yoga Relax <i>Amrita</i> Kassenkurs	08:50 Fitness Yoga <i>Amrita</i> Kassenkurs		09:00 Forever Young <i>Moni</i>	09:00 PUMP <i>Diana</i>		
				10:30 BodyArt™ <i>Diana</i>		10:00 Yoga Relax <i>Amrita</i> Kassenkurs	10:15 PUMP <i>Moni/Susi</i>	10:15 Indoor Cycling <i>Susi/Jens</i>
17:30 BodyArt™ <i>Diana</i>	17:30 PUMP <i>Susi</i>		17:30  <i>Moni</i>		17:00 Rücken Spezial <i>Markus</i> Kassenkurs	17:30  <i>Bianca</i>		
18:30 PUMP <i>Diana</i>	18:30 Bauch X-Press <i>Bianca</i>	18:30 Indoor Cycling "Fatburner" <i>Susi</i>	18:30 PUMP <i>Moni</i>	18:30 Indoor Cycling <i>Jens</i>	18:00 Bauch X-Press <i>Susi</i>			
					18:30 Indoor Cycling <i>Susi</i>			
19:45 Yoga für den Rücken <i>Amrita</i> Kassenkurs	19:00 Total Body Fit <i>Bianca</i>		19:30 Rücken Spezial <i>Markus</i> Kassenkurs		19:30 BodyArt™ <i>Diana</i>		Servicezeiten:	
							Mo,Di,Mi,Fr: 8:45 - 22:00 Uhr	
							Donnerstag 8:45 - 12:00 Uhr 15:00 - 22:00 Uhr	
							Sa & So 10:00 - 18:00 Uhr	
							Feiertag 10:00 - 14:00 Uhr	