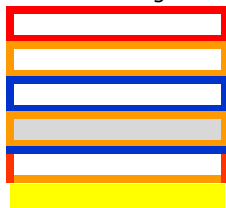


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30 - 10.30 Yoga Einführungsworkshop notwendig	8.30 - 9.30 Beckenboden (1)	9.00 - 9.15 aktiva Express aktuelle Animation siehe Aushang		10.00 - 11.00 Fit in den Tag (1)	Aktions-Samstag siehe Aushang auf der Kurswand
17.30 - 17.45 aktiva Express aktuelle Animation siehe Aushang		17.30 - 18.25 Fit & Drums (1)			Sonntag
18.00 - 18.55 Tri Lo Chi (1)	17.45 - 18.25 Flexilates (1)	18.30 - 18.55 Rücken Pur (1)	18.30 - 18.45 aktiva Express aktuelle Animation siehe Aushang	16.30 - 17.30 Bodymix (2)	10.30 - 11.30 Step (2)
19.00 - 19.55 LH - Forming (1-2)	18.30 - 19.25 Beach Kick (1)	19.00 - 19.25 Bauch Pur (1)	19.00 - 19.55 Aerobic (1)	18.00 - 19.00 Yoga Einführungsworkshop notwendig	
20.05 - 21.05 Spin*¹ (1 + 2)	19.30 - 20.30 Intervall - Mix (1-2)	19.30 - 20.30 Basic Workout (1)	20.05 - 21.05 Spin*² (1 + 2)		

Farberklärungen



Körperstraffung/ Kräftigung

Gesundheit/ Fühl Dich wohl!

Fettverbrennung/ Ausdauertraining

Kostenpflichtige Teilnahme

Wechselnde Inhalte

Kurse finden bei gutem Wetter auf dem aktiva Sandstrand statt.

Schwierigkeitserklärung

(1) Level 1

(2) Level 2

*¹ Vorherige Anmeldung ab Freitag notwendig!

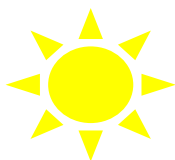
*² Vorherige Anmeldung ab Dienstag notwendig!



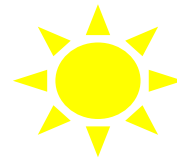
Der Aktions-Samstag

Outdoor **aktiva** Spezial

Mai / Juni 2012



"Walking"



Vorbereitung für den Mittsommernachtslauf

**Begrenzte Teilnehmerzahl, jetzt
Anmelden!!!**

Aktions - Samstag

Wir bieten Euch am Samstag alle 4-8 Wochen immer wechselnde Kursinhalte an, die Ihr im festen Kursprogramm nicht findet. Lasst Euch überraschen, welche neuen Inhalte und Events Euch erwarten. Das aktuelle Angebot wird jeweils an der Kurswand bekanntgegeben.

Flexilates

Der Einsatz eines Schwingstabes macht dieses harmonische Bewegungs-Entspannungsprogramm zu einem Allround-Training. Dehn- und Kraftübungen aus Pilates erreichen so nicht nur die tiefliegende Muskulatur, sondern auch das Bindegewebe.

Bauch Pur

Six-Pack und ein straffer, flacher Bauch? Kein Problem! Deines ultimative Bauchworkout beinhaltet eine variantenreiche Übungsauswahl, die alle Bereiche deines Körperzentrums gezielt und effektiv anspricht und trainiert. Der Sommer kann kommen!

Rücken pur

Alles, was deinem Rücken so richtig gut tut! Spüre, wie wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule steigern, die Belastungen des Alltags ausgleichen, wie sich deine Verspannungen lösen und wie sich deine Kraft sowohl im Rücken als auch im Bauch steigert.

Beckenboden

Der Beckenboden hat eine wichtige Bedeutung, er hält u.a. viele innere Organe in ihrer Position und verbessert die Haltung. Trainiere also dieses wichtige Kraftzentrum der Körpermitte unter professioneller Anleitung mit vielen spannenden Übungen.

Aerobic

Erlerne die basis Schritt - Elemente aus dem klassischen Aerobic und kombiniere diese zu einer leichten Choreographie. Dieses abwechslungsreiche Herzkreislauftraining bringt Spaß und verbrennt gleichzeitig viele Kalorien.

aktiva Express

Lass´ dich alle 6 Wochen von neuen Animations-Aktionen mitreißen. Du wirst erleben, wie kurz, knackig und intensiv ein effektives Training sein kann. Der aktuelle Inhalt der Animation wird an der Kursinfowand bekannt gegeben.

LH-Forming

Eine neue Generation des Problemzonen-trainings ist geboren. Erlebe schnelle Erfolge und ein intensives Training mit Hilfe der Langhantel. Durch die individuelle Gewichtsabstufung kann das Niveau für jedermann variiert werden.

Spin (vorherige Anmeldung notwendig)

Spaß in der Gruppe und Schwitzen garantiert! Einfach mal abschalten und dabei Kondition aufbauen. Bestimme deine Trainingsintensität selbst und verbrenne bis zu 1.000 Kcal/Std. auf speziellen Bikes. **Bitte ein zweites Handtuch zum Unterlegen der Bikes mitbringen.**

Beach-Kick

Suchst du den besonderen "Kick"? Hier werden Kampfsportelemente zu einem abwechslungsreichen Ausdauertraining unter freiem Himmel kombiniert. Mit einfachen Bewegungsfolgen kannst du dich richtig auspowern.

Yoga (vorherige Anmeldung notwendig)

Nach vorheriger Einführung in Theorie und Praxis (Workshop-Termine werden bekanntgegeben und sind kostenpflichtig) kannst du diese jahrtausende alte Lehre zur Vereinigung von Körper und Geist erlernen. Die grundlegenden Elemente sind Bewegung, Atmung, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung.

Fit in den den Tag

Lass´ dich am Freitagmorgen wecken von wöchentlich wechselnden Kursinhalten. Angefangen bei Stepelementen, Zirkeltraining, über BBP und Pilates. Alles ist möglich.

Fit & Drums

Dieses ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Getrommelt wird zu fetziger Musik auf Gymnastikbällen. Lass dich von dieser ungewöhnlichen Kombination begeistern.

Step 2

Geeignet für Step-Kenner! Hier werden fordernde Elemente zu variantenreichen Schrittkombinationen auf dem Stepbrett kombiniert. Lass dich mit anspruchsvollen Choreographien so richtig ins Schwitzen bringen.

Bodymix

Straffe deinen Körper schnell und effektiv mit diesem abwechslungsreichen Ganzkörperprogramm. Mit Übungen für den gesamten Körper in verschiedenen Leveln und unter Einsatz variabler Zusatzgeräte, stellt dieses Programm eine spaßbringende Alternative zum Gerätetraining dar.

Basic Workout

Der "Urvater" des Workout: Ein ganz klassischer Ganzkörper Kurs mit den Basisübungen für deine wichtigsten Problemzonen. Straffe und forme alle Körperpartien mit ganz einfachen aber effektiven Übungen. Perfekt für Kurs-

Tri Lo Chi

„Tri“ steht für Kräftigungselemente aus Yoga, Beckenbodentraining und Pilates. Dazu verhelfen dir Qigongelemente zur inneren Ruhe. "Lo" steht für die Einfachheit der Übungen und "Chi" bringt deine Energiebahnen zum Fließen und sorgt für ein neues erfrischendes Lebensgefühl.

Intervall -Mix

In diesem Power-Kurs wechseln sich im 7-Minutentakt schweißtreibende Ausdauerheiten und straffende Kräfteinheiten ab. Ein abwechslungsreiches Training für mehr Fettverbrennung und Körperformung.

aktiva - Sandstrand : Bitte bringe zu allen **Outdoor-Kursen** auf der Strandfläche ein großes Duschhandtuch zum unterlegen mit. Wenn du empfindliche Haut hast, empfiehlt sich das Eincremen mit Sonnencreme. Bei schlechtem Wetter finden die Kurse im Kursraum statt.

Öffnungszeiten

Mo + Mi + Fr	08.00 - 21.30 Uhr	Sauna	
Di + Do	07.00 - 21.30 Uhr	Mo - Fr	09.00 - 21.00 Uhr
Samstag	12.00 - 18.00 Uhr	Sa	12.00 - 17.30 Uhr
Sonntag	10.00 - 16.00 Uhr	So	10.00 - 15.30 Uhr