

Kursplan Winter

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Freitag |
|---|--|--|--|--|---|
| 9.30 - 10.30 Yoga Einführungsworkshop notwendig Neu | 8.30 - 9.30 Beckenboden (1) | 17.30 - 18.10 Rücken Pur (1) Neu | | 9.30 - 10.30 Fit in den Tag (1) | Winterspezial findet jeden 2. Freitag statt. (ungerade KW) |
| 18.00 - 18.55 Cardio Zirkel (2) | 17.30 - 18.25 LH-Forming (1-2) | 18.15 - 18.55 Fit & Drums (1) Neu | | 10.30 - 11.00 Stretch-Relax (1) | 19.15 - 20.45 Power Spin*³ (2) |
| 19.00 - 19.55 Pilates (1) | 18.30 - 19.25 Thai-Bo (1) Neu ab 25.10. | 19.00 - 19.55 BBP Basic (1) Neu | | 16.30 - 17.30 Bodymix (2) | Samstag Aktions-Samstag siehe Aushang auf der Kurswand |
| 20.05 - 21.05 Spin*¹ (1 + 2) | 19.30 - 20.30 Tai Chi Cuan (1) | 20.00 - 21.00 Step 1 (1) | 20.05 - 21.05 Spin*² (1 + 2) | 18.00 - 19.00 Yoga Einführungsworkshop notwendig | Sonntag 10.30 - 11.30 Step 2 (2) |

Farberklärungen

- Körperstraffung/ Kräftigung
- Gesundheit/ Fühl Dich wohl!
- Fettverbrennung/ Ausdauertraining

Schwierigkeitserklärung

- (1) Level 1
- (2) Level 2

- *¹ Vorherige Anmeldung ab Freitag notwendig!
- *² Vorherige Anmeldung ab Dienstag notwendig!
- *³ Vorherige Anmeldung ab Mittwoch notwendig!

Angebote



AKTIVA- Schlank Kurs; einfach gesund abnehmen! Nächster Start:



Herz-Kreislauf-Kurs; Stärke deinen Motor; Nächster Start: Frühjahr 2012



Individuelle Ernährung nach TCM; Termin nach Absprache



Entspannung; Nächster Start: 2012

Bitte 5 Minuten vor Beginn im Kursraum sein.

Aktions- Samstag

Wir bieten euch am Samstag immer wieder wechselnde Kursinhalte an, die Ihr im festen Kursprogramm nicht findet. Neue Inhalte und Events zum Schnuppern und Ausprobieren! Das aktuelle Angebot wird jeweils an der Kurswand bekanntgegeben.

Pilates

Der harmonische Einklang zwischen Bewegung und Entspannung zeichnet diese Stunde aus. Steigere die Körperwahrnehmung mit gezielten Dehnungs- und Kräftigungsübungen für Rumpf und die tiefliegende Muskulatur. Werde topfit und entspanne zugleich.

Stretch & Relax

Entspanne dich und deine Muskulatur. Verbessere deine Beweglichkeit mit Dehnübungen in vielen wechselnden Positionen. Steigere dadurch dein Wohlbefinden und lass´den Alltag hinter dir.

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.

Cardio-Zirkel

Dieses ausdauerorientierte und anspruchsvolle Kursprogramm kombiniert Kampfsport- und Kraftelemente in Form eines abwechslungsreichen Zirkel-Stations-Trainings. Power dich so richtig aus und "schwitzt dich fit".

Fit in den den Tag

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

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.**

Thai-Bo

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

Yoga

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

Power Spin (nur mit Anmeldung)

Der perfekte Start ins Wochenende! In den kalten Wintermonaten heizt unser Gast-Trainer Dirk euch alle 2 Wochen ordentlich ein. Biken für eingefleischte Spin-Fans in Überlänge; Schwitzen garantiert! **Bitte ein zweites Handtuch zum Unterlegen der Bikes mitbringen.**

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 1 / Step 2

Lerne die Grundelemente zum Einstieg in die Step-Stunden oder neue, fordernde Schrittkombinationen auf dem Stepbrett kennen. Lass dich mit einer leichten oder anspruchsvollen Choreographie 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.

BBP-Basic

Der "Urvater" des Workout: Ein ganz klassischer Bauch-Beine Po Kurs mit den Basis Übungen für deine wichtigsten Problemzonen. Straffe und forme diese Körperpartien mit ganz einfachen aber effektiven Übungen. Perfekt für Kurs- Einsteiger!

Tai Chi Chuan

Lass Dich in eine alte, chinesische Bewegungskunst einführen, die sich durch Leichtigkeit, Sanftheit und Loslassen auszeichnet. Durch Atmung im Bewegungsfluss steigert du Entspannungsfähigkeit, Konzentration und Alltagsenergie und trainierst Körper und Geist.

Alle Aktionen und Änderungen bezüglich des Kursprogrammes werden an der Kursinfowand bekannt gegeben!

Draufschaun lohnt sich!

Öffnungszeiten

| | |
|------------|-------------------|
| Montag | 08.00 - 21.30 Uhr |
| Dienstag | 07.00 - 21.30 Uhr |
| Mittwoch | 08.00 - 21.30 Uhr |
| Donnerstag | 07.00 - 21.30 Uhr |
| Freitag | 08.00 - 21.30 Uhr |
| Samstag | 12.00 - 18.00 Uhr |
| Sonntag | 10.00 - 16.00 Uhr |

Sauna

| | |
|---------|-------------------|
| Mo - Fr | 09.00 - 21.00 Uhr |
| Sa | 12.00 - 17.30 Uhr |
| So | 10.00 - 15.30 Uhr |



Im Meerbachbogen 28
31582 Nienburg
Tel. 05021-922975
www.aktiva-nienburg.de

