




# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
18.00 - 18.55 <b>Bodyzirkel*<sup>1</sup></b> (2)	18.00 - 18.55 <b>Pilates</b> (1)	17.45 - 18.25 <b>Forming</b> (1 + 2)		9.30 - 10.30 <b>Fit in den Tag</b> (1)	10.30 - 11.30 <b>Step 2</b> (2)
19.00 - 19.45 <b>Rücken pur</b> (1)	19.00 - 20.00 <b>Thai-Bo</b> (1)	18.30 - 18.55 <b>Bauch</b> (1)	19.00 - 19.55 <b>Spin*<sup>2</sup></b> (1 + 2)	10.30 - 11.00 <b>Stretch-Relax</b> (1)	
20.00 - 21.00 <b>Spin*<sup>1</sup></b> (1 + 2)			20.00 - 21.00 <b>LH-Forming</b> (1 + 2)	16.00 - 17.00 <b>Step Basic</b> (1)	

Farberklärungen

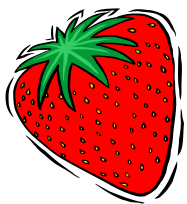
	Körperstraffung/ Kräftigung
	Gesundheit/ Fühl Dich wohl!
	Fettverbrennung/ Ausdauertraining

Schwierigkeitserklärung

(1)	Level 1
(2)	Level 2

\*<sup>1</sup> Vorherige Anmeldung ab Freitag notwendig!

\*<sup>2</sup> Vorherige Anmeldung ab Dienstag notwendig!



# aktiva



## Sommerspiel 2010

Mitmachen und tolle  
Preise gewinnen!



VOM 15.06. BIS 15.08.

### **Bodyzikel**

#### **(vorherige Anmeldung notwendig)**

Erlebe die besondere Mischung für den gesamten Körper in einem etwas anderem Stationstraining. Trainiere deine Ausdauer und Kraft und durchlaufe anspruchsvolle Übungen an kreativen Stationen. Spass in der Gruppe ist hier garantiert.

### **Pilates**

Der harmonische Einklang zwischen Bewegung und Entspannung zeichnet diese Stunde aus. Steigere deine Körperwahrnehmung mit gezielten Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den gesamten 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**

Spüre wie wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule steigern, die Belastungen des Alltags ausgleichen und wie sich deine Verspannungen lösen. Dieses leichte, gesundheitsorientierte Training kombiniert alles, was deinem Rücken so richtig gut tut.

### **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.

### **Thai-Bo**

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

### **Bauch**

Trainiere in diesem Kurs deine Bauchmuskulatur auf die effektivste Weise und stabilisiere damit deine Körpermitte. Spüre schon nach kurzer Zeit eine positive Veränderung und komme deinem straffen und trainiertem Bauch einen Schritt näher.

### **Step Basic/ Step 2**

Lerne die Grundelemente zum Einstieg in das Step-Programm kennen oder lerne neue, fordernde Schrittkombinationen. Lass dich mit einer leichten oder anspruchsvollen Choreographie so richtig ins Schwitzen bringen.

### **Forming**

Straffe deinen Körper schnell und effektiv mit diesem abwechslungsreichen Ganzkörperprogramm. Mit Kräftigungsübungen für den Oberkörper sowie für Bauch, Beine und Po, unter Einsatz verschiedener Zusatzgeräte, stellt dieses Programm eine spassbringende Alternative zum Gerätetraining dar.

### **Fit-Mix**

Das neue hochintensive Konditionstraining kombiniert alles was dich richtig ins Schwitzen bringt. High Impact und schweißtreibende Ausdauererlemente powern dich richtig aus.

## **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

