

Kursplan 2022/2023

Kursdauer: 45 min | HIIT, Kurz&Knackig, Po&Co, BBP Express, Beweglichkeit/Engpassdehnung 30 min | Body Pump, Body Balance, Body Combat 60 min | Terrassen ^{Workouts} 10-20 min

MONTAG

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling ^{Loft}	Terrasse
9.00	Rücken ^{Fit}	Body ^{Balance} Neu	Cycling ^{light} Neu	
10.00	Rücken ^{Fit}			
11.00	Rücken ^{Fit}	Rücken ^{Fit}		
16.00				five Neu
17.00	Starke ^{Mitte}	HIIT		
17.15				Po&Co Neu
18.00	Body ^{Styling}	Starke ^{Mitte}	Cycling	
19.00	Body ^{Pump}	Aroha		
20.00				

■ Straffung/Kräftigung/Muskeltraining

■ Kraft/Beweglichkeit/Entspannung

DIENSTAG

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling ^{Loft}	Terrasse
9.00	Rücken ^{Fit}			
10.00	Po&Co Neu			
11.00	Rücken ^{Fit}	Rücken ^{Fit}		
15.30				Stretch ^{Express} Neu
17.00	Starke ^{Mitte}	Body ^{Combat}	Cycling	
18.00	Step & Style	Starke ^{Mitte}		
19.00	Yoga	Kurz & knackig		
20.00		Starke ^{Mitte}		

■ Herz-Kreislauf/Ausdauer/Cardio/Kondition

■ Wirbelsäulen-Kurs

MITTWOCH

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling ^{Loft}	Terrasse
9.00	Rücken ^{Fit}			
9.30		Beweglichkeit		
10.00	Body ^{Balance}	Rücken ^{Fit}		
11.00	Let's Dance			
12.30				Stabilität Neu
14.00	Starke ^{Mitte}			
15.00	Starke ^{Mitte}			
16.00	Starke ^{Mitte}			
17.00		After Work ^{Fitness} Neu		
17.30	BBP Express			
18.00	Fighting ^{Fit}	Starke ^{Mitte}		
19.00	Body Pump	Engpassdehnung	Cycling Neu	
19.45		Full Body ^{Workout} Neu		
20.00	Body ^{Balance} Express			

DONNERSTAG

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling ^{Loft}	Terrasse
9.00	Rücken ^{Fit}	Rücken ^{Fit}		
10.00	Pilates			
11.00		Top Fit		
17.00	Starke ^{Mitte}			
17.30		Fatburner ^{Intensiv} Neu		
18.00	Pilates		Cycling	
18.15		Po&Co		
19.00	Let's Dance	Starke ^{Mitte}		

FREITAG

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling ^{Loft}	Terrasse
9.00	Let's Dance Neu			
10.00	Fit For ^{Weekend}	Rücken ^{Fit}		
11.00		Entspannung		
13.00				arms & legs Neu
16.00	Starke ^{Mitte}			
17.00	Faszien		Cycling Neu	
18.00	Body ^{Pump}			
19.15	Body ^{Balance}			

SAMSTAG

Zeit	Cycling-Loft
11.00	Cycling

KINDERBETREUUNG:

Montag und Donnerstag:

16.00 – 20.00 Uhr



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 8.00 – 22.00 Uhr

Sa: 10.00 – 16.00 / So: 9.00 – 13.00 Uhr

Express Workouts auf der Terrasse

Kurze intensive Workouts...

für mehr Kraft, Beweglichkeit, Straffung und Stabilität – Bauch, Beine, Po, Faszien, Rücken.

Wir wechseln ständig.

Montag – Freitag: 9:45 Uhr | 10:45 Uhr | 16:45 Uhr | 17:45 Uhr | 18:45 Uhr

„Immer wenn die Glocken läuten,
kann das bei uns nur eins bedeuten,
gemeinsam Schwitzen, kurz und knackig,
so erreichst Du Deine Ziele zackig!“



Body Pump • Eine tolle Mischung aus Kraftausdauertraining mit der Langhantel und Bewegung zur Musik. Durch vielfältige Übungen und die richtige Belastung einzelner Körperbereiche wird der gesamte Körper beansprucht.

Starke Mitte/ Rücken Fit • Kräftigungsübungen mit/ ohne Kleingeräten straffen die Muskeln, sorgen für einen starken Rücken und geben das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben.

Step & Style • Ein tolles, dynamisches und intensives Cardiotraining, das jede Menge Spaß mit sich bringt. Dient ideal der Fettverbrennung und Straffung des Körpers.

Yoga • Alle Yogakurse haben die Zielsetzung den Körper zu kräftigen und zu lockern, Achtsamkeit und ein besseres Körperbewusstsein zu schulen, sowie tiefe Entspannung zu finden.

Body Balance • Vereint Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Pilates bringen Entspannung, bauen gleichzeitig Kraft auf und verbessern die Beweglichkeit.

Body-Styling • Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Gesäß sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert.

Kurz & Knackig • Ist eine kurze, knackige Powerrunde für den ganzen Körper.

BBP Express • Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

Engpass-Dehnung/Beweglichkeit • Wirke den schmerzverursachenden Mechanismen im Körper mit der Faszien-Engpassdehnung nachhaltig entgegen.

Faszien • Geschmeidig, fließende Bewegungsabläufe durch welche sich das eigene Körpergefühl, die Atmung und die Beweglichkeit verbessern. Die Muskulatur kann dadurch Spannungen besser loslassen und regenerieren.

Cycling • Ein herausforderndes und motivierendes Cardiotraining für jedes Fitnesslevel. Abwechslungsreiche Strecken mit Steigungen, kleinen Sprints und viel Erholung zu mitreißender Musik.

Fatburner Intensiv • Ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining, welches zusätzlich die Fettverbrennung fördert.

Cycling light • Ein schwingvolles und motivierendes Cardiotraining für Jung und Alt. Für einen gelungenen Wochenstart.

Top Fit • Hier wird der ganze Körper trainiert. Ein abwechslungsreiches und intensives Workout – für Anfänger und Fortgeschrittene.

Let's Dance • Verschiedene Musikstile, kombiniert mit tollen Schritten – ein intensives Ausdauertraining, das den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt und die Fettverbrennung ankurbelt.

Entspannung • Aktive Entspannung fördert die Gesundheit, sorgt für die nötige Regeneration des Körpers, verhilft zu innerer Balance und wirkt konzentrationsfördernd. Inhalte des Trainings sind das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training.

HIIT • Ein funktioneller kurzer und anspruchsvoller Kurs, bestehend aus hochintensivem und funktionellem Kraft- und Ausdauertraining.

Full Body Workout • Ein anspruchsvolles, dynamisches und fließendes Training – für straffe Arme, einen starken Rücken, durchtrainierte Beine und einen flachen Bauch.

Aroha • Ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Er festigt Po, Oberschenkel und Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Aroha ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller an dem jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann.

Fit For Weekend • Das Ganzkörper Workout – Kraft, Ausdauer und Koordinationsübungen für einen perfekten Start ins Wochenende.

Po & Co • Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf dem Po. Mit motivierender Musik vergeht die Trainingsstunde wie im Flug.

Pilates • ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem auch die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Ziel von Pilates ist es, Kraft aufzubauen, die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

Fighting Fit • verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten. Fighting Fit wird mit fetziger Musik und dem Erlebnis in der Gruppe zu einem kurzweiligen und anspruchsvollen Ganzkörper-Workout.

After Work Fitness • Auspowern & Wohlfühlen – der optimale Übergang von der Arbeit zur Freizeit. Wohlige Entspannung nach intensiver und gut koordinierter Belastung.

Body Combat • Body-Combat ist ein Ganzkörpertraining mit Kampfsportelementen und energiegeladenen Bewegungen. Ein Training, in dem dein Körper komplett gefordert wird.

lachen, bewegen, schwitzen

Viel Spaß beim Kurs in der Gemeinschaft!



aktiVital-
Gesundheitsclub:
(0340) 250 843 72

Meine Kurse