

## KURSBESCHREIBUNGEN:

-  **BAUCH INTENSIV:** » Du willst deiner Bauchmuskulatur in 30 Minuten zu mehr Form verhelfen? Dann bist du in dieser Stunde genau richtig. In kurzer Zeit werden gezielt Kräftigungsübungen für deine Körpermitte durchgeführt und schon nach ein paar Wochen wirst du ein sichtbares Ergebnis haben.
-  **BODYART™** » Basiert auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit. Mit fließenden Bewegungen wird Kraft, Flexibilität und Balance trainiert. Dies führt dazu, dass sich die Körperhaltung verbessert, Stress abgebaut wird, Rückenschmerzen vorgebeugt wird und Gelenkstrukturen mobilisiert werden. Durch dieses Training wird der Körper athletisch geformt und fühlt sich wieder gestärkt und vital.
-  **BODYCOMBAT™** » Ganzkörper-Workout und Kampfsportelemente gehen eine optimale Synthese ein! Hier trifft ein figurformendes Muskeltraining auf ein intensives Cardiotraining.
-  **BODYPUMP™** » Keine Lust an Geräte zu gehen, aber trotzdem Krafttraining machen? BodyPump™ ist die absolute Alternative. Mit Hilfe von Langhanteln und verschiedenen Gewichten werden zur Musik die Muskeln auf Vordermann gebracht.
-  **BODYSTYLING** » Nach einer Erwärmungsphase werden Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen angeboten. Eine Gewebestraffung und eine Körperdefinition stehen in dieser Stunde im Vordergrund.
-  **CARDIO EXPRESS:** » Innerhalb von 30 Minuten wird dein Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und deine Ausdauer verbessert.
-  **CORE EXPRESS:** » In dieser Stunde wird in einer kurzen Zeit deine gesamte Core-Muskulatur gestärkt. Bauch, Rücken und Po dürfen 30 Minuten lang hart arbeiten, aber dafür hast du danach eine straffere Rumpfmuskulatur.
-  **DEEPWORK** » Ein funktionelles Kraftausdauertraining, das athletisch, einfach, anstrengend und schweißtreibend ist. Diese Stunde lässt Grenzen erforschen, löst aufgestaute Energie, die innere Stärke wird entdeckt und noch dazu ist eine 100% Fettverbrennung garantiert.
-  **MIKE DYNAMIC TRAINING** » Dieses Kursprogramm ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Es vereint die fünf Komponenten Cardio, Core, Strength, Balance sowie Flexibility zu einem kurzweiligen und hocheffektiven Workout.

-  **NORDIC WALKING** » Die Walking Variante mit Stöcken ist ein sanftes Ganzkörpertraining bei dem Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult werden. Es werden somit 90% aller Muskeln beteiligt und die Bewegung an der frischen Luft ist ein weiteres Plus für die Gesundheit.
-  **PILATES** » Ideal um den ganzen Körper ins Lot zu bringen, weshalb viel Wert auf die Atmung gelegt wird. Pilates hat als Hauptziel sich die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu machen. In dieser Stunde wird vor allem die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie der Beckenboden gestärkt.
-  **RÜCKENFIT** » Spezielle Kräftigungsübungen rund um die Wirbelsäule werden durch Mobilisation, Stretching und Entspannung ergänzt.
-  **INDOOR CYCLING:** » Abwechslungsreiche Stunden auf brandneuen Rädern der Spitzenklasse. TOMAHAWK® gilt als die deutsche Edelschmiede für Indoor Cycling Bikes. So ist professionelles Radsport-Feeling nun auch im Kursraum möglich. Begleitet von powervoller Musik vergeht der Kurs wie im Flug und die Ausdauer wird um Klassen verbessert.
-  **STEP/DANCE** » Gemischtes Stundenbild bestehend aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigungsübungen mit und ohne Step.
-  **STETCH & RELAX** » Stretch & Relax beinhaltet Dehnungs- und Entspannungsübungen für das tägliche Wohlbefinden. Basierend auf Yoga-Elementen werden vorhandene Versteifungen und Verspannungen gelöst, um fit, geschmeidig und weniger angespannt durch den Tag zu gehen.
-  **TAEKWONDO** » Taekwondo ist eine traditionelle, koreanische Kampfkunst. Anfänger und Fortgeschrittene trainieren das bewusste Wahrnehmen von Gefahr und lernen daraus schnell und angemessen zu reagieren. Taekwondo spielt eine wichtige Rolle bei Ausbau und Bewahren körperlicher und geistiger Energien.
-  **YOGA** » Im Yoga sind die wesentlichen Aspekte Asanas (Positionen) und Pranajama (Atemkontrolle). Jede Asana ist mit der nächsten über einen spezifischen Atemzyklus (Ujjayi Pranajama) und Bewegungsfolgen (Vinyasa) verbunden. Das Ergebnis ist eine graziöse und kraftvoll fließende Sequenz, welche die Muskulatur stärkt und die Vitalität steigert.
-  **ZUMBA** » Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik für Jedermann. Man muss nicht tanzen können, aber Spaß am Tanzen haben. Jeder kann mit uns die Zumba Party feiern und dadurch mit Spaß seine Ausdauer verbessern.

 <b>Figur formen</b>	 <b>Muskeln stärken</b>	 <b>Abnehmen managen</b>
 <b>Ausdauer optimieren</b>	 <b>Vitalität steigern</b>	 <b>Rücken stabilisieren</b>

INFOLINE 08105 - 238 38  
 CARL-BENZ-STR. 5 • 82205 GILCHING  
 WWW.AKTIVPARK.COM

**AKTIVPARK**  
 LEBEN IN BEWEGUNG

FITNESS • WELLNESS • GESUNDHEIT



**KURSPROGRAMM  
 WINTER 2015**  
 GÜLTIG VOM 01. OKTOBER BIS 30. APRIL 2016

**AKTIVPARK**  
 LEBEN IN BEWEGUNG

**AKTIVPARK**  
 LEBEN IN BEWEGUNG

GRATISTICKET FÜR EINEN KURSBESUCH

TEILNEHMER:

TELEFON:

EINGELADEN VON:

## MONTAG

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

### KURSE AM VORMITTAG

LOFT 1	LOFT 2
<b>9.30 Uhr bis 10.20 Uhr</b> Rücken Fit	<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> 
<b>10.30 Uhr bis 11.30 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>10.40 Uhr bis 11.55 Uhr</b> bodyART™

### TRAININGSWORKSHOP\* DO, 08.10.15, 18.00 UHR

Hole mehr aus deinem Training heraus. Workshop zur optimalen Trainingssteuerung mit den Farb-Trainingszonen. Besonders sinnvoll für Kurs-, Zirkel-, Cycling- und Ausdauertrainierende.

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
<b>18.30 Uhr bis 19.00 Uhr</b> Bauch intensiv	
<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b>  <b>ZUMBA</b> FITNESS	<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> 
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Pilates

### ALLGEMEINE INFO:

» Bitte zu allen Kursen ein Handtuch mitbringen!  
» An Feiertagen findet ein variables Kursprogramm statt. Dazu bitte die Aushänge im Studio und Informationen auf der Internetseite beachten.

## DIENSTAG

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

### KURSE AM VORMITTAG

LOFT 1	LOFT 2
<b>9.30 Uhr bis 10.20 Uhr</b> Pilates	<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b>  <b>ZUMBA</b> FITNESS
<b>10.30 Uhr bis 11.20 Uhr</b> Stretch & Relax	<b>10.30 Uhr bis 11.20 Uhr</b> BodyStyling

### CYCLING STARTER\* SA, 17.10.15 11.00 UHR

Cycling Einweisung für Einsteiger mit Astrid. Du erhältst hier Deine individuellen optimalen Trainingszonen und Geräteeinstellungen.

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
<b>18.00 Uhr bis 18.50 Uhr</b> BodyStyling	<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> 
<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> DeepWORK™	<b>19.10 Uhr bis 20.10 Uhr</b>  <b>BODYCOMBAT</b>
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Rücken Fit	<b>20.15 Uhr bis 21.30 Uhr</b> Yoga

### WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um:  
**20.30 Uhr, 21.00 Uhr und 21.30 Uhr**

## MITTWOCH

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 8.15 - 12.30 Uhr

### KURSE AM VORMITTAG

LOFT 1	LOFT 2
<b>OUTDOOR</b> <b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Nordic Walking	
<b>9.30 Uhr bis 10.20 Uhr</b> Rückenfit	<b>8.30 Uhr bis 9.30 Uhr</b> 
<b>10.30 Uhr bis 11.30h</b> Indoor Cycling	<b>9.40 Uhr bis 10.40 Uhr</b> 

### TRAININGSWORKSHOP\* DO, 19.11.15 18.00 UHR

Hole mehr aus deinem Training heraus. Workshop zur optimalen Trainingssteuerung mit den Farb-Trainingszonen. Besonders sinnvoll für Kurs-, Zirkel-, Cycling- und Ausdauertrainierende.

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
<b>17.30 Uhr bis 18.00 Uhr</b> Core Express	
<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>18.30 Uhr bis 19.20 Uhr</b> Step/Dance
<b>19.10 Uhr bis 20.00 Uhr</b> MIKE Dynamic	<b>19.30 Uhr bis 20.30 Uhr</b> bodyART™
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Taekwondo	

## DONNERSTAG

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

### KURSE AM VORMITTAG

LOFT 1	LOFT 2
	<b>9.30 Uhr bis 10.00 Uhr</b> Core Express <b>NEU</b>
<b>10.30 Uhr bis 11.45 Uhr</b> Yoga	<b>10.00 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Cardio Express <b>NEU</b>

### CYCLING STARTER\* SA, 28.11.15 11.00 UHR

Cycling Einweisung für Einsteiger mit Astrid. Du erhältst hier Deine individuellen optimalen Trainingszonen und Geräteeinstellungen.

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
<b>OUTDOOR</b> <b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> Nordic Walking	
<b>19.00 Uhr bis 20.30 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b>  <b>ZUMBA</b> FITNESS
	<b>20.10 Uhr bis 21.00 Uhr</b> Pilates

### WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um:  
**20.30 Uhr, 21.00 Uhr und 21.30 Uhr**

## FREITAG

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 21.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

### KURSE AM VORMITTAG

LOFT 1	LOFT 2
<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Rücken Fit	<b>9.40 Uhr bis 10.55 Uhr</b> bodyART™
<b>10.30 Uhr bis 11.30 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>11.00 Uhr bis 11.50 Uhr</b> Step

### CYCLING MARATHON\*

Fr, 16.10.15: 19-22 Uhr  
So, 15.11.15: 10-14 Uhr  
Do, 17.12.15: 19-22 Uhr

\*(mit vorheriger Anmeldung)

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
<b>18.00 Uhr bis 18.50 Uhr</b> Rücken Fit	<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> 
<b>19.10 Uhr bis 20.10 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>19.10 Uhr bis 20.10 Uhr</b>  <b>BODYCOMBAT</b>

### WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um:  
**12.00 Uhr**

## SAMSTAG

**Geöffnet: 8.00 - 22.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 8.00 - 19.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.30 - 12.45 Uhr

### KURSE AM VORMITTAG

LOFT 1	LOFT 2
	<b>10.00 Uhr bis 11.00 Uhr</b> 
	<b>11.15 Uhr bis 12.30 Uhr</b> Power Yoga

## SONNTAG

**Geöffnet: 8.00 - 22.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 8.00 - 19.00 Uhr

### KURSE AM VORMITTAG

LOFT 1	LOFT 2
<b>OUTDOOR</b> <b>10.00 Uhr bis 11.00 Uhr</b> Nordic Walking	
<b>10.00 Uhr bis 10.50 Uhr</b> Rücken Fit	
<b>11.00 Uhr bis 12.00 Uhr</b> Indoor Cycling	

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
<b>17.00 Uhr bis 18.15 Uhr</b> DeepWORK™	<b>Sonntags Special</b> 1x pro Monat (siehe Aushang)