

AKTIVPARK KURSPROGRAMM :: GÜLTIG VOM 04. MAI 2009 BIS 04. OKTOBER 2009

AKTIVPARK KURSPROGRAMM :: GÜLTIG VOM 04. MAI 2009 BIS 04. OKTOBER 2009													
MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
VORMITTAGSPROGRAMM													
LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2
		09.00 Uhr bis 9.30 Uhr freies Zirkeltraining im Fitnessbereich (E, M, F)		OUTDOOR 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Nordic Walking (E, M, F)		Sauna-Event Aufguss um: 20.30 Uhr, 21.00 Uhr, 21.30 Uhr		Sauna-Event Aufguss um: 11.45 Uhr				OUTDOOR 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Nordic Walking (E, M, F)	
09.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	09.30 Uhr bis 10.30 Uhr BodyPump™ (E, M, F)	09.30 Uhr bis 11.00 Uhr Pilates and More (E, M)	09.30 Uhr bis 10.20 Uhr Dance- Aerobic (M, F)	09.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	09.30 Uhr bis 10.30 Uhr BodyPump™ (E, M, F)	09.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)		09.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	09.30 Uhr bis 10.20 Uhr Step (M, F)		10.00 Uhr bis 11.00 Uhr BodyPump™ (E, M, F)	10.00 Uhr bis 10.50 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	
10.40 Uhr bis 11.40 Uhr Spinning (E, M, F)	10.30 Uhr bis 11.20 Uhr Easy Step and Style (E, M)		10.30 Uhr bis 11.20 Uhr BodyStyling (E, M, F)	10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Spinning (E, M)	10.40 Uhr bis 11.40 Uhr BodyCombat™ (E, M, F)	10.30 Uhr bis 12.00 Uhr Yoga meets QiGong (E, M)		10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Spinning (E, M, F)	10.30 Uhr bis 11.20 Uhr BodyART™ (E, M, F)		11.15 Uhr bis 12.30 Uhr Yoga (E, M, F)	11.00 Uhr bis 12.00 Uhr Mountain Spinning (M, F)	
ABENDPROGRAMM													
LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2	LOFT 1	LOFT 2
		FITNESS- FÜHRER- SCHEIN**	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr BodyPump™ (E, M, F)	18.30 Uhr bis 19.00 Uhr Spinning Einsteiger (E)			FITNESS- FÜHRER- SCHEIN**					17.00 Uhr bis 17.50 Uhr BodyART™ (E, M, F)	
19.00 Uhr bis 19.50 Uhr Step (M, F)	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr BodyPump™ (E, M, F)	19.10 Uhr bis 20.00 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	19.10 Uhr bis 20.10 Uhr BodyCombat™ (E, M, F)	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Spinning (M, F)	19.00 Uhr bis 19.50 Uhr Step (E, M)	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Spinning (M, F)	FITNESS- FÜHRER- SCHEIN**		18.30 Uhr bis 19.30 Uhr BodyPump™ (E, M, F)				18.00 Uhr bis 19.30 Uhr Bitte Termin- plan beachten!
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Spinning (M, F)	20.10 Uhr bis 21.00 Uhr BodyStyling (E, M, F)	20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Yoga (E, M, F)	FITNESS- FÜHRER- SCHEIN**	20.00 Uhr bis 20.50 Uhr BodyART™ (E, M)		20.10 Uhr bis 21.00 Uhr Pilates (E, M)	FITNESS- FÜHRER- SCHEIN**	19.40 Uhr bis 20.40 Uhr Spinning (M, F)	19.40 Uhr bis 20.40 Uhr BodyCombat™ (E, M, F)				
						OUTDOOR 19.10 Uhr bis 20.10 Uhr Nordic Walking (E, M, F)							
ÖFFNUNGSZEITEN 8.00 Uhr - 24.00 Uhr		ÖFFNUNGSZEITEN 8.00 Uhr - 24.00 Uhr		ÖFFNUNGSZEITEN 7.00 Uhr - 24.00 Uhr		ÖFFNUNGSZEITEN 8.00 Uhr - 24.00 Uhr		ÖFFNUNGSZEITEN 7.00 Uhr - 24.00 Uhr		ÖFFNUNGSZEITEN 8.00 Uhr - 22.00 Uhr		ÖFFNUNGSZEITEN 8.00 Uhr - 22.00 Uhr	
KINDERBETREUUNG 9.00 Uhr - 12.30 Uhr		KINDERBETREUUNG 9.00 Uhr - 12.30 Uhr		KINDERBETREUUNG 9.00 Uhr - 12.30 Uhr		KINDERBETREUUNG 9.00 Uhr - 12.30 Uhr		KINDERBETREUUNG 9.00 Uhr - 12.30 Uhr		KINDERBETREUUNG 9.30 Uhr - 12.45 Uhr		KINDERBETREUUNG 9.30 Uhr - 12.45 Uhr	



KURSKATEGORIE	IHR VORTEIL
Figur	Fördert die Muskelaktivierung, strafft den Körper und erhöht die Fettverbrennung dauerhaft
Ausdauer	Sorgt für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem & einen funktionierenden Stoffwechsel
Körperbewusstsein	Verbessert Haltung, Flexibilität und Entspannungsfähigkeit
Rücken	Prävention & Abbau von Rückenbeschwerden

- (E) = Einsteiger
- (M) = Mittelstufe
- (F) = Fortgeschritten

» Bitte zu allen Kursen ein Handtuch mitbringen!
 » An Feiertagen findet ein variables Kursprogramm statt. Dazu bitte Aushang im Studio beachten!
 » Die Kursbeschreibungen findet Ihr auf der Rückseite.
 ** wird von Krankenkassen unterstützt. Nur mit Anmeldung. Mehr siehe Rückseite.

:: KURSBESCHREIBUNGEN

BODYART™	Im BodyART™ Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Jede Übung wird bewusst mit Atmung und Konzentration so langsam durchgeführt, dass der Körper genügend Raum besitzt Negativbelastungen oder zu schnellen unbewussten Bewegungen entgegen zu wirken. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen die mehrere Muskeln im Körper zur gleichen Zeit trainieren.
BODYCOMBAT™	Ganzkörper-Workout und Kampfsportelemente gehen eine optimale Synthese ein!
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. Körperdefinition und Gewebestraffung stehen im Vordergrund.
DANCE AEROBIC	Herz-Kreislauftraining kombiniert mit Fettverbrennung und dabei noch tanzen!
NORDIC WALKING	Die Walking-Variante mit Stöcken. Sanftes Ganzkörpertraining mit 90% Muskeleinsatz und dann noch im Freien.
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 Bewegungsmuster bewusst zu machen. Kräftigung der tiefliegenden Rücken- / Bauchmuskulatur sowie des Beckenbodens.
RÜCKEN FIT	Spezielle Kräftigungsübungen ergänzt durch Mobilisation, Stretching und Entspannung rund um die Wirbelsäule.
SPINNING UND MOUNTAIN-SPINNING	Eine Stunde auf dem Rad... bergauf, bergab, langsam und schnell ...begleitet von motivierender Musik wird die Ausdauer hier um Klassen verbessert. Bei der Wahl der Stunde bitte Level beachten!
STEP	Gemischtes Stundenbild bestehend aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigungsübungen mit dem Step. » Bitte Stundenlevel beachten! «
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.
YOGA MEETS QIGONG	Eine Kombination aus sanften, einfach zu erlernenden Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die seit Jahrhunderten Bestandteil der chinesischen Medizin sind. So können Blockaden im Fluss der Lebensenergie gelöst und unsere körperlichen Kräfte harmonisiert werden.
ZIRKELTRAINING	Positive Gruppendynamik unterstützt das Zirkeltraining im Gerätebereich.



**KOSTENLOSER INFOABEND
JEDEN 2. MITTWOCH IM MONAT
UM 19.00 UHR.**

ANMELDE-HOTLINE: 08105-23838



**STÄRKERE MUSKULATUR
UND WENIGER BESCHWERDEN
IN KÜRZESTER ZEIT!**

**Modernstes Elektrostimulations-
training in Einzelbetreuung.
Probetrainings unter 08105-23838.**

**INTENSIVE KINDERBETREUUNG
IM MINI-AKTIVCLUB:**

Zwei engagierte Betreuerinnen kümmern sich pädagogisch anspruchsvoll und herzlich um Ihre Kleinen.



PREISLISTE BALLSPORT

**PREISLISTE BALLSPORT SOMMER 2009
GÜLTIG VOM 04. MAI 2009 BIS 04. OKTOBER 2009**

TENNIS (PREISE PRO STUNDE)

		HALLE	FREIPLATZ
Spartarif	(1)	12,00 EUR	12,00 EUR
Standardtarif	(2)	18,00 EUR	15,00 EUR
Jugendtarif	(3)	10,00 EUR	10,00 EUR

BADMINTON UND SQUASH (PREISE PRO STUNDE)

		HALLE
Spartarif	(1)	18,00 EUR
Standardtarif	(2)	24,00 EUR
Jugendtarif	(3)	13,00 EUR

- (1) SPARTARIF:**
Alle Zeiten außerhalb des Standardtarifs.
- (2) STANDARDTARIF:**
Montag bis Freitag 17.00 bis 22.00 Uhr
- (3) JUGENDTARIF:**
Alter: bis 18 Jahre, täglich bis 17.00 Uhr

**Last Minute
RACKET**
1 Stunde vor Spielbeginn
reservieren und für die
Hälfte des regulären
Preises spielen!

FITNESS-FÜHRERSCHEIN

In diesem 8 Wochen-Kurs wird Ihnen theoretisch und praktisch vermittelt, wie Sie Ausdauer, Kraft und Entspannungsfähigkeit gezielt verbessern können, um z.B. Rückenbeschwerden, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezielt vorzubeugen oder abzubauen. Die Teilnahme ist kostenpflichtig und auch für Nichtmitglieder möglich. **Nach erfolgreicher Kursteilnahme übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen ca. 75 % der Kursgebühr. Termine nach Anfrage.**

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

AKTIVPARK
LEBEN IN BEWEGUNG