

AKTIVPARK KURSPROGRAMM :: GÜLTIG VOM 03. MAI 2010 BIS 03. OKTOBER 2010

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
		7.15 Uhr bis 8.00 Uhr Spinning (E, M, F) NEU		OUTDOOR 9.30 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* jeden Freitag Aufguss um: 11.50 Uhr				OUTDOOR 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Nordic Walking (E, M, F)	
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	9.30 Uhr bis 10.30 Uhr BodyPump™ (E, M, F)	9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Pilates (E, M)	9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Dance-Aerobic (M, F)	9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	9.30 Uhr bis 10.30 Uhr BodyPump™ (E, M, F)	9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)		9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	9.30 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)
10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Spinning (E, M, F)		10.30 Uhr bis 11.20 Uhr QiGong (E, M)	10.30 Uhr bis 11.20 Uhr BodyStyling (E, M, F)	10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Spinning (E, M)		10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Yoga (E, M, F)		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 Power 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-FÜHRERSCHEIN**	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr BodyPump™ (E, M, F)	18.30 Uhr bis 19.00 Uhr Spinning (E)	18.00 Uhr bis 18.50 Uhr BodyStyling (E, M) NEU			18.30 Uhr bis 19.20 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr BodyPump™ (E, M, F)			17.00 Uhr bis 18.10 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)	FITNESS-FÜHRERSCHEIN**	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)	19.10 Uhr bis 20.00 Uhr Power Workout (E, M, F) NEU	19.40 Uhr bis 20.40 Uhr Spinning (M, F)	19.40 Uhr bis 20.40 Uhr BodyCombat™ (E, M, F)				
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 21.30 Uhr Yoga (E, M, F)	20.10 Uhr bis 21.00 Uhr Rücken Fit (E, M, F)	20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Taekwondo (E, M, F)	20.00 Uhr bis 20.50 Uhr BodyART™ (E, M)	20.10 Uhr bis 21.00 Uhr Pilates (E, M)	20.10 Uhr bis 21.10 Uhr BodyPump™ (E, M, F)						
						OUTDOOR 19.00 Uhr bis 20.10 Uhr Nordic Walking (E, M, F) NEU							
ÖFFNUNGSZEITEN		ÖFFNUNGSZEITEN		ÖFFNUNGSZEITEN		ÖFFNUNGSZEITEN		ÖFFNUNGSZEITEN		ÖFFNUNGSZEITEN		ÖFFNUNGSZEITEN	
7.00 Uhr - 24.00 Uhr		7.00 Uhr - 24.00 Uhr		7.00 Uhr - 24.00 Uhr		7.00 Uhr - 24.00 Uhr		7.00 Uhr - 24.00 Uhr		8.00 Uhr - 22.00 Uhr		8.00 Uhr - 22.00 Uhr	
KINDERBETREUUNG		KINDERBETREUUNG		KINDERBETREUUNG		KINDERBETREUUNG		KINDERBETREUUNG		KINDERBETREUUNG		KINDERBETREUUNG	
9.00 Uhr - 12.30 Uhr		9.00 Uhr - 12.30 Uhr		9.00 Uhr - 12.30 Uhr		9.00 Uhr - 12.30 Uhr		9.00 Uhr - 12.30 Uhr		9.30 Uhr - 12.45 Uhr			

Neu!
 Montag bis Freitag schon
 ab 7.00 Uhr geöffnet

SAUNA-EVENT*

ERLEBEN SIE **DONNERSTAGS UM 20.30 UHR, 21.00 UHR UND 21.30 UHR** SOWIE **FREITAGS UM 11.50 UHR** UNSERE AUFGÜSSE IM SAUNA-BEREICH. DAZU WERDEN FRISCHE FRÜCHTE UND TEE GEREICHT.

- **Kräftigungsstunden** (E) = Einsteiger
- **Bewegungsstunden** (M) = Mittelstufe
- **Entspannung/Körperwahrnehmung** (F) = Fortgeschritten
- **Wirbelsäulengymnastik**

» Bitte zu allen Kursen ein Handtuch mitbringen!
 » An Feiertagen findet ein variables Kursprogramm statt. Dazu bitte Aushang im Studio beachten!
 » Die Kursbeschreibungen finden Sie auf der Rückseite.

* Kein Sauna-Event in den Sommerferien.

** Diese Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert!

:: 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% Muskeinsatz 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 Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu machen. Kräftigung der tiefliegenden Rücken- / Bauchmuskulatur sowie des Beckenbodens.
POWER WORKOUT	Eine Stunde, in der alles enthalten ist. Konditions-, Kraft- und Koordinationstraining!
QIGONG	QiGong heißt Arbeiten oder Üben mit dem „Qi“. „Qi“ kann mit Atem, Energie, Wind und Lebensessenz übersetzt werden. Durch das Üben in entspannter Langsamkeit wird unser Stress-Level reduziert. Die Übungen ermöglichen durch den entspannten Yin-Aspekt den notwendigen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag mit dem dominanten Yang-Anteil. Körper und Geist werden gleichzeitig harmonisiert.
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! «
TEAKWONDO	Taekwondo ist eine traditionelle, koreanische Kampfkunst. Die Bewegung wird durch Hände, Füße, Körper und Geist in eine Handlung umgesetzt. 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, die helfen, Schwierigkeiten des Alltags zu meistern.
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.



metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

**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 SOMMER 2010
GÜLTIG VOM 03. MAI 2010 BIS 03. OKTOBER 2010**

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