





KURSBESCHREIBUNGEN:


 **4STREATZ®** » 4STREATZ® ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!


 **BBRP** » BBRP steht für Bauch, Beine, Rücken, Po - das perfekte Training für knackige Rundungen. Der Rücken wird hier ganz bewusst mit einbezogen, damit ein ausgewogenes Training garantiert ist.


 **BODYART STRENGTH®** » Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.


 **BODYART ENERGETIC®** » Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Spannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst.


 **BODYCOMBAT™** » Ganzkörper-Workout und Kampfsportelemente gehen eine optimale Synthese ein! Hier trifft ein figurformendes Muskeltraining auf ein intensives Cardiotraining.


 **BODYPUMP™** » BodyPump™ ist die absolute Alternative. Mit Hilfe von Langhanteln und verschiedenen Gewichten werden zur Musik die Muskeln auf Vordermann gebracht.


 **BODYSTYLING** » Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Gewebestraffung und die Definition deines Körpers stehen in dieser Stunde im Vordergrund.


 **BOXIT** » In diesem Stundenbild werden gezielt Elemente aus dem Boxen mit einem Ausdauertraining verbunden. Du stärkst deine Muskeln und verbesserst deine Ausdauerleistung.


 **CORE EXPRESS** » Stärkung deiner gesamten Core-Muskulatur! Bauch, Rücken und Po dürfen 30 Minuten lang hart arbeiten.


 **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.


 **FUNCTIONAL FIT** » In dieser Stunde werden einfache und sehr effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt.


 **HIIT UP** » HIIT UP ist ein hochintensives Intervalltraining. Fettverbrennung garantiert!


 **NORDIC WALKING** » Die Walking Variante mit Stöcken ist ein sanftes Ganzkörpertraining bei dem Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult werden.


 **PILATES** » Ideal um den ganzen Körper ins Lot zu bringen, weshalb viel Wert auf die Atmung gelegt wird. In dieser Stunde wird vor allem die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie der Beckenboden gestärkt.


 **RÜCKEN FIT** » Spezielle Kräftigungsübungen rund um die Wirbelsäule werden durch Mobilisation, Stretching und Entspannung ergänzt.


 **INDOOR CYCLING** » Abwechslungsreiche Stunden auf TOMAHAWK® Rädern. So ist professionelles Radsport-Feeling auch im Kursraum möglich. Begleitet von powervoller Musik vergeht der Kurs wie im Flug und die Ausdauer wird um Klassen verbessert.


 **SELBSTVERTEIDIGUNG** » Verbinde Elemente aus der Kampfkunst mit einem sportlichen Workout. Anfänger und Fortgeschrittene trainieren das bewusste Wahrnehmen von Gefahr und lernen daraus schnell und angemessen zu reagieren. Alle Techniken sind kurz, effektiv und leicht zu erlernen.


 **STEP** » Die klassischen Stepgrundschriffe werden variiert und zu einer mittelschweren bis fortgeschrittenen Choreographie zusammengefügt. Durch das Training mit dem Step entsteht ein intensives, aber gelenkschonendes Herzkreislauftraining.

 **STRETCH & RELAX** » Stretch & Relax beinhaltet Dehnungs- und Entspannungsübungen für das tägliche Wohlbefinden.

 **DEEP+FREE YOGA** » Körperlich intensive, meist fließende Bewegungsabläufe, wechseln mit Momenten der Entspannung, des Spürens.

 **VINYASA YOGA** » Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem man Bewegung und Atmung miteinander synchronisiert. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausrichtung verschiedener Körperpositionen.

 **YIN YOGA** » Yin Yoga eignet sich besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.

 **ZUMBA®** » Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik für Jedermann. Man muss nicht tanzen können, aber Spaß am Tanzen haben.

 **Figur formen**

 **Muskeln stärken**

 **Abnehmen managen**

 **Ausdauer optimieren**

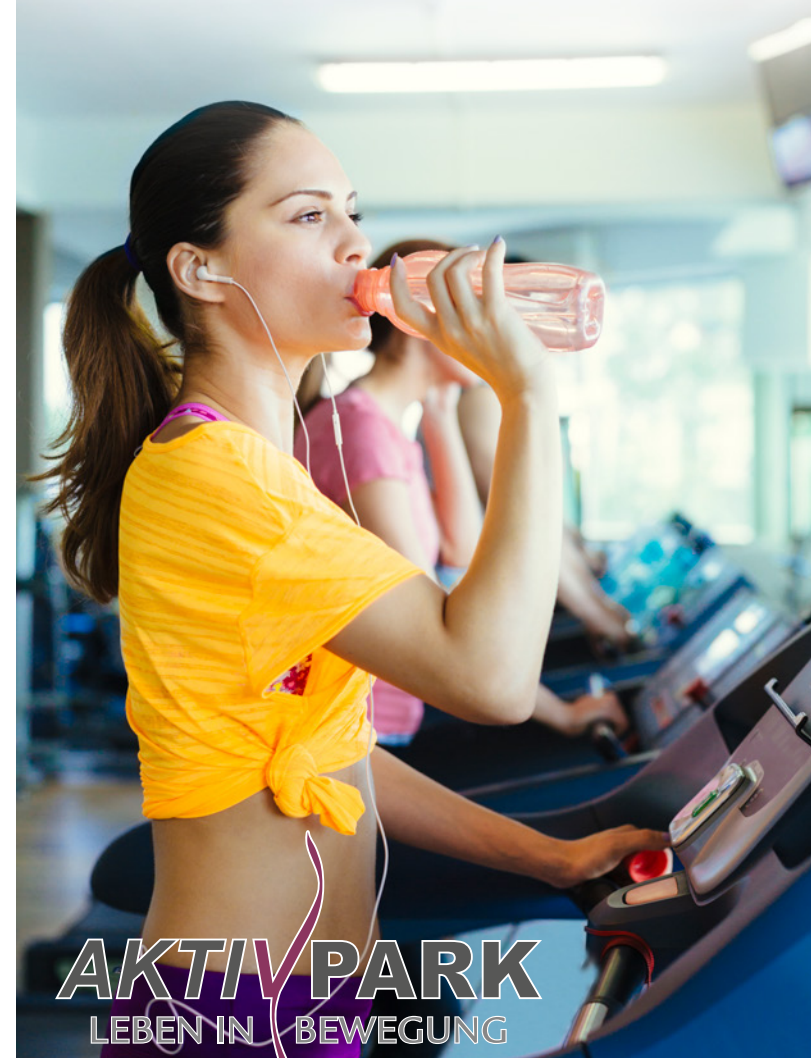
 **Vitalität steigern**

 **Rücken stabilisieren**

FITNESS · WELLNESS · GESUNDHEIT · BALLSPORT

Sommer 2018

KURSPROGRAMM



AKTIVPARK
LEBEN IN BEWEGUNG

MONTAG

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

LOFT 1	LOFT 2
	8.30 Uhr bis 9.20 Uhr HIIT UP
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Rücken Fit	9.30 Uhr bis 10.30 Uhr 
10.40 Uhr bis 11.40 Uhr Indoor Cycling	10.40 Uhr bis 11.55 Uhr bodyART® STRENGTH
18.30 Uhr bis 19.00 Uhr Core Express	
19.05 Uhr bis 20.05 Uhr 	19.05 Uhr bis 20.05 Uhr 
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Indoor Cycling	20.10 Uhr bis 21.10 Uhr 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

LOFT 1	LOFT 2
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Pilates	9.30 Uhr bis 10.20 Uhr 4STREATZ®
10.30 Uhr bis 11.20 Uhr Stretch & Relax	10.30 Uhr bis 11.20 Uhr BBRP
18.00 Uhr bis 18.50 Uhr Bodystyling	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr 
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr deepWORK®	19.10 Uhr bis 20.10 Uhr Boxit
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Rücken Fit	20.15 Uhr bis 21.30 Uhr Yin Yoga

WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Sauna-Bereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um: 19.30 Uhr, 20.00 Uhr und 20.30 Uhr

MITTWOCH

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

LOFT 1	LOFT 2
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit	8.30 Uhr bis 9.30 Uhr 
10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Indoor Cycling	9.40 Uhr bis 10.40 Uhr 
	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr bodyART® ENERGETIC
19.10 Uhr bis 20.00 Uhr Functional Fit	19.40 Uhr bis 20.30 Uhr Step
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Selbst-verteidigung	

PRÄVENTIVES RÜCKEN- UND GELENKTRAINING

Wir bieten 4 Wochen Präventives Rücken- und Gelenktraining. Dieses wird von Ihren gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Mit Zuzahlung, keine Mitgliedschaft nötig. Termine siehe Aushang.

DONNERSTAG

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


LOFT 1	LOFT 2
	9.30 Uhr bis 10.00 Uhr Core Express
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Vinyasa Yoga	
17.45 Uhr bis 19.00 Uhr bodyART® STRENGTH	
19.05 Uhr bis 20.05 Uhr Indoor Cycling	19.05 Uhr bis 20.05 Uhr 

WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Sauna-Bereich 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


LOFT 1	LOFT 2
	8.45 Uhr bis 9.35 Uhr Step
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Rücken Fit	09.45 Uhr bis 11.00 Uhr bodyART® STRENGTH
10.40 Uhr bis 11.40 Uhr Indoor Cycling	
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Rücken Fit	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr 
	19.10 Uhr bis 20.10 Uhr 

WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Sauna-Bereich 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

LOFT 1	LOFT 2
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr deep+free Yoga	10.00 Uhr bis 11.00 Uhr 

SONNTAG

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

LOFT 1	LOFT 2
10.00 Uhr bis 10.50 Uhr Rücken Fit	
11.00 Uhr bis 12.00 Uhr Indoor Cycling	Specials (siehe Aushang)

Bodytec

Jetzt kostenlose Schnupperstunde sichern!*

Gültig vom
2. Mai bis
2. Oktober
2018

AKTIVPARK
LEBEN IN BEWEGUNG

OUTDOOR

Mittwoch
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr
Nordic Walking

Donnerstag
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Nordic Walking

Sonntag
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Nordic Walking