









-  **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 **steigert** 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.
-  **BOXIT** » In diesem Stundenbild werden gezielt Elemente aus dem Boxen mit einem Ausdauertraining verbunden. Du stärkst deine Muskeln und verbesserst deine Ausdauerleistung.
-  **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.
-  **FUNCTIONAL POWER WORKOUT** » 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.
-  **FUNCTIONAL FIT** » In dieser Stunde werden einfache und sehr effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen der Übungen ist die Stunde sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene sehr geeignet.
-  **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.
-  **RÜCKENFLEXIBILISATION** » 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.
-  **SELBSTVERTEIDIGUNG** » Verbinden Sie 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/DANCE** » Gemischtes Stundenbild bestehend aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigungsübungen mit und ohne Step.
-  **STRETCH & 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.
-  **YOGA** » 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>



**KURSPROGRAMM  
 WINTER 2016**  
 GÜLTIG VOM 04. OKTOBER BIS 01. MAI 2017

## 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
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rücken Fit	9.30 Uhr bis 10.30 Uhr  BODYPUMP
10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Indoor Cycling	10.40 Uhr bis 11.55 Uhr bodyART™ für Einsteiger

## 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
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Pilates	9.30 Uhr bis 10.30 Uhr bodyART™ DeepWO <b>NEU</b>
10.30 Uhr bis 11.20 Uhr Stretch & Relax	10.40 Uhr bis 11.40 Uhr Rückenfit <b>NEU</b>

## 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> 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Nordic Walking	
9.30 Uhr bis 10.20 Uhr Rückenfit	8.30 Uhr bis 9.30 Uhr  BODYCOMBAT
10.30 Uhr bis 11.30h Indoor Cycling	9.40 Uhr bis 10.40 Uhr  BODYPUMP

## 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
9.00 Uhr bis 10.00 Uhr  Five Krän- kassen Kurs **	9.30 Uhr bis 10.00 Uhr Core Express
10.30 Uhr bis 11.45 Uhr Yoga	10.00 Uhr bis 10.30 Uhr  Cardio Express

## 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
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Rücken Fit	9.00 Uhr bis 9.50 Uhr Step
10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Indoor Cycling	9.50 Uhr bis 11.05 Uhr  bodyART™

## 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
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Power Yoga	10.00 Uhr bis 11.00 Uhr  BODYPUMP

## 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> 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Nordic Walking	

10.00 Uhr bis 10.50 Uhr Rücken Fit	
------------------------------------	--

11.00 Uhr bis 12.00 Uhr Indoor Cycling	
--	--

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
17.00 Uhr bis 18.15 Uhr  DeepWORK™	Specials (siehe Aushang)

## SPECIALS (ANMELDUNG AM SERVICE)

<b>Cycling Marathon</b> Do, 19. Jan: 19-21 Uhr So, 19. Mär: 10-13 Uhr	Für unsere monatlichen Specials beachte bitte den Aushang auf der Trainingsfläche und den Aktivpark Newsletter	<b>Vitales Kochen</b> Wir bieten euch einen exklusiven Kochkurs zum Thema <b>Gesund</b> und <b>Vital</b> kochen. Holt euch Tipps vom Profi, um gesund mit wenig Zeitaufwand zu kochen. Di, 24. Jan 19.00h Ort: Eat This Kochschule Unkostenbeitrag: 25€
---	--	---

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
18.30 Uhr bis 19.00 Uhr Bauch intensiv	
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr  ZUMBA FITNESS	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr  BODYPUMP
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Indoor Cycling	20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Pilates

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
18.00 Uhr bis 18.50 Uhr  BodyStyling	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  BODYPUMP
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr  DeepWOR	19.10 Uhr bis 20.10 Uhr  Boxit <b>NEU</b>
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Rücken Fit	20.15 Uhr bis 21.30 Uhr Yoga

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
17.30 Uhr bis 18.00 Uhr  Core Express	17.30 Uhr bis 18.00 Uhr  Five Krän- kassen Kurs **
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Indoor Cycling	18.30 Uhr bis 19.20 Uhr Step/Dance
19.10 Uhr bis 20.00 Uhr Functional Power Workout	19.30 Uhr bis 20.30 Uhr  bodyART™
20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Selbstverteidigung	

### KURSE AM ABEND

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

### KURSE AM ABEND

LOFT 1	LOFT 2
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Rücken Fit	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  BODYPUMP
19.10 Uhr bis 19.50 Uhr Functional Fit	19.10 Uhr bis 20.10 Uhr  BODYCOMBAT

**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.

**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**

**FIVE KRANKENKASSEN KURS**  
 Im Rahmen des §20 SGV Präventionsgesetzes bieten wir einen 4 Wochen „five-Präventives Ganzkörpertraining“ Kurs an. Dieser wird von Ihren gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

**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**

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

( \*\*mit Zuzahlung)