

-  **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!
-  **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 Entspannungselementen, 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** » Simpel und effektiv! Durch die gleichzeitige Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen trainierst du Kraft, Koordination und Kondition.
-  **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**

Sommer 2019

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 Funtional Fit NEU |
| 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 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 Bodystyling NEU |

| | |
|---|---|
| 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 (keine Aufgüsse in den Schulferien)

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 |
|--|--|
| | 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr  |
| 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Rücken Fit | 9.40 Uhr bis 10.40 Uhr  |
| 10.40 Uhr bis 11.40 Uhr Indoor Cycling | |

| | |
|--|--|
| 18.00 Uhr bis 18.50 Uhr Functional Fit | 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr bodyART® ENERGETIC |
| 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Indoor Cycling | 19.40 Uhr bis 20.30 Uhr 4STREATZ® |
| 20.10 Uhr bis 21.10 Uhr Selbstverteidigung | 20.35 Uhr bis 21.05 Uhr Stretch & Relax |

ONLINEKURSBUCHUNG

Lass dich von unserer Auswahl an Fitnesskursen inspirieren & wähle aus über 200 Kursen im Monat deinen Fitnesskurs aus. Klick: www.aktivpark.com

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 |
| 19.10 Uhr bis 20.10 Uhr Indoor Cycling | 19.05 Uhr bis 20.05 Uhr  |
| | 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr deep+free Yoga |

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 (keine Aufgüsse in den Schulferien)

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 (keine Aufgüsse in den Schulferien)

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) |

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 |
|---|--|---|

Krafthalle
Lust auf TRX? Buche
deinen Kurs auf
www.krafthalle.com



Gültig vom
6. Mai bis
6. Oktober
2019