

MONTAG

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

09.30 - 10.30 Rücken Fit	09.30 - 10.30 BODYPUMP™
10.40 - 11.40 Indoor Cycling	10.40 - 11.40 BODYART™
11.45 - 12.30 Rehasport	

DIENSTAG

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

09.30 - 10.30 Pilates	
10.45 - 11.30 Rehasport	10.40 - 11.40 DEEPWORK®
11.45 - 12.30 Rehasport	

MITTWOCH

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

09.30 - 10.30 Rücken Fit	09.30 - 10.30 BODYPUMP™
10.40 - 11.40 Indoor Cycling	
09.30 - 10.30: Nordic Walking	

DONNERSTAG

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

09.30 - 10.30 Yoga	09.30 - 10.30 4STREATZ®
	10.40 - 11.10 Bauch & Stretch

FREITAG

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

09.30 - 10.30 Rücken Fit	09.30 - 10.30 Step
10.40 - 11.40 Indoor Cycling	10.40 - 11.40 BODYART™

SAMSTAG

GEÖFFNET: 8.00 - 22.00 UHR

LOFT 1 LOFT 2

10.00 - 11.15 Power Vinyasa Yoga	10.00 - 11.00 BODYPUMP™
--	----------------------------

SONNTAG

GEÖFFNET: 8.00 - 22.00 UHR

LOFT 1 LOFT 2

10.00 - 11.00 Rücken Fit	
11.10 - 12.10 Indoor Cycling	
10.00 - 11.00: Nordic Walking	

17.30 - 18.15 Rehasport	18.00 - 19.00 DEEPWORK®
19.00 - 20.00 ZUMBA®	19.10 - 20.10 BODYART®
20.10 - 21.10 Pilates	

NEU

18.00 - 19.00 Bodystyling	18.00 - 19.00 BODYPUMP™
19.10 - 20.10 Rücken Fit	19.10 - 20.10 BODYCOMBAT™

	16.30 - 17.15 Rehasport
18.00 - 19.00 Functional Fit	17.30 - 18.15 Rehasport
19.10 - 20.10 Indoor Cycling	18.30 - 19.30 4STREATZ®
20.10 - 21.10 Selbst- verteidigung/ Taekwondo	19.40 - 20.10 Stretch & Relax

18.00 - 19.00 Bodystyling	18.00 - 19.00 BODYART™
19.10 - 20.10 Indoor Cycling	19.10 - 20.10 Deep & Free Yoga
19.00 - 20.00: Nordic Walking	

KURSE SOMMER

Einzelne Gruppenfitness-Kurse finden bei schönem Wetter im Outdoor-Bereich statt.
Beachte dazu bitte die tagesaktuelle Anschrift an der Infotafel bei der Rezeption.

ALLGEMEINE INFO

- ⇒ Bring bitte zu allen Kursen ein Handtuch mit.
- ⇒ An Feiertagen findet ein variables Kursprogramm statt. Beachte dazu bitte die Info-Monitore im Studio.

REHASPORT

... ist ein Gesundheitskurs für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden.
Beispielsweise Rücken-, Schulter-, Knie- oder Hüftschmerzen.
Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Verordnung vom behandelnden Arzt.
Weitere Infos findest Du auf unserer Website unter www.aktivpark.com/rehasport

OUTDOOR

Nordic Walking:

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr

WICHTIG

Melde Dich über unser Mitgliederportal unter www.aktivpark.com zu Deinem gewünschten Kurs an.
Scanne einfach den QR-Code und sichere Dir deinen Platz im Kurs.



Gültig ab dem 02. Mai 2023. Programmänderungen vorbehalten.

BRING A FRIEND: Hol Dir jetzt einen Gutschein für eine Gratis-Kurstunde bei Deinem Kurstrainer ab.

WWW.AKTIVPARK.COM

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!

BODYART® ⇒ Das ganzheitliche Kursprogramm BODY-ART® basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.

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 zum Gerätetraining. 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.

DEEPWORK® ⇒ Ein funktionelles Kraftausdauertraining, das athletisch, einfach, anstrengend und schweißtreibend ist. Diese Kursstunde lässt Grenzen erforschen, löst aufgestaute Energie, die innere Stärke wird entdeckt und noch dazu ist eine 100% Fettverbrennung garantiert.

FUNCTIONAL FIT ⇒ Einfach und effektiv! Durch die gleichzeitige Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen trainierst Du deine 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 Kursstunde wird vor allem die tieferliegende Bauch- und Rückmuskulatur 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 zusammengeführt. Durch das Training mit dem Step entsteht ein intensives, aber gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining.

STRETCH & RELAX ⇒ Stretch & Relax beinhaltet Dehungs- und Entspannungsübungen für das tägliche Wohlbefinden.

DEEP & FREE YOGA ⇒ Körperlich intensive, meist fließende Bewegungsabläufe, wechselnd mit Momenten der Entspannung, des Spürens.

YOGA FLOW ⇒ Die Asanas werden im Atemrhythmus fließend miteinander verbunden. Entspannungs- und Atemübungen sind genauso Bestandteil wie auch dynamisch fordernde Sequenzen.

POWER VINYASA YOGA ⇒ Bringe mit Bewegungs- und Atemtechniken Körper, Geist und Seele in Einklang.

ZUMBA® ⇒ Erlebe Tanzspaß und Fitnesspower. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird der ganze Körper trainiert. Du möchtest eine Menge Kalorien verbrennen ohne es zu merken? Dann ist Zumba® Fitness genau das Richtige für Dich!



CARL-BENZ-STR. 5 - 82205 GILCHING - TEL. 01805-23838

WWW.AKTIVPARK.COM

FITNESS + WELLNESS + GESUNDHEIT + BALLSPORT + OUTDOOR

KURSPROGRAMM

SOMMER 2023



Gültig ab dem 02. Mai 2023