

MONTAG

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

	07.00 - 08.00 BODYPUMP™ NEU
09.00 - 10.00 Rücken Fit	
10.05 - 11.05 Indoor Cycling	10.05 - 11.05 BODYART™
11.45 - 12.30 Rehasport	

DIENSTAG

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

08.00 - 08.45 Rehasport	
09.00 - 10.00 Pilates	09.00 - 10.00 DEEPWORK®
10.45 - 11.30 Rehasport	10.05 - 10.35 Stretch & Relax NEU
11.45 - 12.30 Rehasport	

MITTWOCH

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

09.00 - 10.00 Rücken Fit	09.00 - 10.00 BODYPUMP™
10.05 - 11.05 Indoor Cycling	
09.30 - 10.30 Nordic Walking	

DONNERSTAG

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

07.00 - 08.00 Indoor Cycling NEU	
09.00 - 10.00 Yoga	09.00 - 10.00 4STREATZ®
	10.05 - 11.05 Bauch & Stretch

FREITAG

GEÖFFNET: 6.00 - 22.30 UHR

LOFT 1 LOFT 2

09.00 - 10.00 Rücken Fit	09.00 - 10.00 BODYART™
10.05 - 11.05 Indoor Cycling	10.05 - 11.05 DEEPWORK® NEU

SAMSTAG

GEÖFFNET: 8.00 - 22.00 UHR

LOFT 1 LOFT 2

10.00 - 11.15 Yoga	10.00 - 11.00 BODYPUMP™
	11.05 - 12.05 BODYCOMBAT™ NEU

SONNTAG

GEÖFFNET: 8.00 - 22.00 UHR

LOFT 1 LOFT 2

10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.00 - 11.00 Rücken Fit
	11.05 - 11.35 Stretch & Relax NEU
10.00 - 11.00 Nordic Walking	

ALLGEMEINES & ANMELDUNG

⇒ Bring bitte zu allen Kursen ein Handtuch mit.

⇒ An Feiertagen findet ein variables Kursprogramm statt. Info über Newsletter.

Rehasport: Gesundheitskurs für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden
Voraussetzung für die Teilnahme: Verordnung vom behandelnden Arzt.
Weitere Infos auf unserer Website: www.aktivpark.com/rehasport

Outdoor: Kurse finden bei jedem Wetter draußen statt.

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. Oktober 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!

BARRE WORKOUT ⇒ Ballett-Feeling im Kursraum! Dieses spezielle, funktionelle Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau. Mit Elementen aus Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining kann jeder ein wenig Ballettluft schnuppern.

BODYART® ⇒ Das ganzheitliche Kursprogramm BODYART® 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 des 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.

FASZIEN TRAINING ⇒ Schaffe die Grundlage für ein erfolgreiches Training. Deine Faszien und Muskeln werden kräftiger und elastischer. Verspannungen werden gelöst und die Beweglichkeit und Stabilität verbessert – Dein ganzer Körper wird geschmeidiger.

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.

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.

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.

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.

STRETCH(ING) ⇒ Effektive Stretching-Kurse für mehr Flexibilität und Entspannung. Der perfekte Trainingsabschluss und ideale Gelegenheit, um Verspannungen zu lösen, Muskeln zu dehnen und die Beweglichkeit zu verbessern.

YOGA ⇒ In diesem Kurs sind Entspannungs- und Atemübungen genauso Bestandteil wie auch dynamisch fordernde Sequenzen. Bringe mit fließenden Bewegungs- und Atemtechniken Körper, Geist und Seele in Einklang.

ZUMBA® ⇒ Erlebe Tanzspaß und Fitnesspower. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird der ganze Körper trainiert.



CARL-BENZ-STR. 5 - 82205 GILCHING - TEL. 08105-23838

WWW.AKTIVPARK.COM

FITNESS + WELLNESS + GESUNDHEIT + OUTDOOR

KURSPROGRAMM

Gültig ab dem 02. Oktober 2023



WINTER 2023/24

