

Kursprogramm Halle 1

Wir bitten bei allen TRX- und Indoor Cycling Kursen um Voranmeldung!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
vormittags	nachmittags	vormittags	nachmittags	vormittags	nachmittags	vormittags	nachmittags	vormittags	nachmittags	vormittags	vormittags
9:15 Body Mix (Doina)	17:00 (45 Min.) Rehasport (N.N.)	8:30 (45 Min.) Rehasport (N.N.)	16:00 (45 Min.) Rehasport (Francesco)	8:30 (45 Min.) TRX Med (Andrea)	17:30 (45 Min.) TRX Basis (Doina)	9:30 Pilates (Uschi)	17:00 Body Mix (Jeannine)	8:30 (45 Min.) TRX Basis (Natalia)	15:00 Pilates (Doina)	10:00 Qi Gong (Ruth)	10:00 Fit Mix (Maike / u.a.)
10:15 WSG (Doina)	18:00 Intervall (Maike)	9:15 (45 Min.) Rehasport (N.N.)	16:45 (45 Min.) Rehasport (Francesco)	9:30 Body Mix (Jeannine)	18:30 Body Mix (Wawa)	10:30 Qi Gong (Francesco)	18:00 bodyART® (Gisa)	9:30 Body Mix (Jeannine)	16:00 Yoga (Annette)	11:00 Zumba-Surprise® (Carla)	11:00 Body Mix (Maike / u.a.)
14:30 (45 Min.) Rehasport (N.N.)	19:00 WSG (Gisa)	10:00 WSG (Doina)	17:30 Zumba Gold® (Mara)	10:30 bodyART® (Doina)	19:30 (45 Min.) Step Basic (Wawa)	14:00 (45 Min.) Rehasport (Damaris)	19:00 Pilates (Doina)	10:30 WSG (Michaela)	17:00 (30 Min.) Faszien Fit (Annette)	12:00 Fit Mix (Camila)	
15:15 (45 Min.) Rehasport (N.N.)	20:00 bodyART® (Gisa)	11:00 Wellfit (Doina)	18:30 Zumba Fitness® (Mara)	14:30 (45 Min.) Faszien Fit (Michaela)		14:45 (45 Min.) Rehasport (Damaris)	20:15 (45 Min.) TRX Circuit (Kamil)	11:30 Fit Mix Senior (Michaela)	17:30 Body Mix (Maike)	13:15 (45 Min.) TRX Basis (Natalia)	
			19:30 Strong Iron (Raimund)	15:15 TRXSenior (Michaela)				13:30 (45 Min.) Rehasport (Damaris)	18:30 Strong Iron (Maike)		
			20:30 (30 Min.) M.A.X.® (Kamil)					14:15 (45 Min.) Rehasport (Damaris)			

Fitness Kurse
Rehasport
Entspannung



Kursprogramm Halle 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
20:00 (90 Min.) IndoorCycling (Andreas)	10:00 (30 Min.) Faszien Fit (Michaela)	17:30 ZumbaToning® (Carla)	19:30 WSG (Michaela)	17:30 IndoorCycling Intro (Frank)	11:00 (90 Min.) IndoorCycling (Frank)
			20:30 (30 Min.) Stretching (Michaela)	18:00 IndoorCycling auch Einsteiger (Frank)	

FASZIEN BERATUNG Termine nach Vereinbarung
(Angebot im Betreuungssystem ABS):



FLOSSING mit Michael



FASZIEN ÜBUNGEN mit Michaela



Funktionelles Training Halle 2

Montag bis Sonntag freie Nutzung,
außer zu den genannten Kurszeiten.



Kursbeschreibungen

bodyART®

Ein ganzheitliches Körpertraining, das auf den 5 Elementen der chinesischen Medizin basiert und den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele trainiert. Therapeutisch überprüfte Übungen helfen die Gesundheit zu verbessern.

Body Mix

Dieses Ganzkörpertraining zielt auf die Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen ab. In der Aufwärmphase wird das Herz-Kreislauf-System angesprochen.

Faszien Fit

Effektive Übungen zum Stärken, Dehnen und Massieren der Faszien (Bindegewebe). Die beste Verletzungsprophylaxe für alle SportlerInnen!

Fighting Fit

Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport werden mit Aerobic Schritten kombiniert. Die fetzige Musik und das Erleben in der Gruppe machen diesen Kurs zu einem kurzweiligen und anspruchsvollen Ganzkörper Training.

Flossing (Angebot im Betreuungssystem ABS):

Durch das Umwickeln einzelner Gelenke und Muskeln wird die Mobilität und Gelenkmechanik verbessert, Verklebungen im Gewebe gelöst und Schmerzen gelindert. Termine jederzeit vereinbar.

Funktionelles Training Halle 2

Im Rahmen unserer Öffnungszeiten steht Ihnen Halle 2 zum freien Training mit T.R.X.® Bändern, Pilatesrollen und anderen Kleingeräten zur Verfügung. Außer zu den genannten Kurszeiten.



Fit Mix / Fit Mix Senior

Ein funktionelles Fitnesstraining für alle SportlerInnen, in dem sich Herz- Kreislauf-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen abwechseln. Auch die Faszienrolle kommt häufig zum Einsatz. Im Kurs Fit Mix Senior wird das Training sehr sanft und zusätzlich mit Gleichgewichtsübungen durchgeführt.

Indoor Cycling

Ein pulsorientiertes und gelenkfreundliches Training auf Standrennrädern in der Gruppe. Musikuntermalt wird ein Streckenprofil abgefahren, sodass Indoor Cycling ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training ist.

Intervall Training

Ausdauer- und Kräftigungselemente wechseln sich ab; ein ideales Konditions- und Fettverbrennungstraining.

M.A.X.®

30 Minuten Konditionstraining, bei dem die Ausdauer, Kraft und Koordination strukturiert und mit einfachen Konditionsabläufen trainiert wird. Kurz und intensiv ist die Devise. Die M.A.X.® Musiktracks sind motivierend und geben dem Training die klare und einfache Struktur.

Pilates

Fließende Bewegungen, die das Koordinationsvermögen und die Körperbalance verbessern, helfen speziell, die Tiefenmuskulatur zu kräftigen.

Qi Gong

Die Langsamkeit in der Übungsausführung verbessert den Energiefluss und führt zu einer intensiveren Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit. Eine gezielte Gesundheitsgymnastik für Jedermann/frau.

Rehasport

Diese Sportgruppen sind für Teilnehmer, die mit ärztlicher Verordnung (KV 56) Rehabilitationstraining durchführen möchten.

Step Basic

Ein Kurs für Einsteiger, der mit einfachen Schrittkombinationen Herz und Kreislauf, sowie Beine und Po trainiert. Ein wahrer Allrounder, der einfach Spaß macht!

Stretching

Ein ruhiges Mobilisations-, Dehnungs- und Entspannungstraining hilft abzuschalten und Kraft zu tanken.

Strong Iron

Ein dynamisches und effektives Langhanteltraining mit einfachen athletischen Bewegungsabläufen für den ganzen Körper. Individuell dosierbare Gewichte.

TRX/ TRX Circuit

Ein speziell entwickeltes funktionelles Training an Zuggurten, das Kraft, Koordination und Stabilität trainiert. Basis- und Aufbaukurs je nach Leistungsniveau! Auch als Zirkeltraining in unserem Programm.

TRX Med

Ein spezielles therapeutisches TRX-Training. Für alle, die Gelenkprobleme, Arthrose, Rückenschmerzen oder sonstige orthopädische Beschwerden haben.

TRX Senior

Ein Training für ältere Personen zur Gleichgewichtsschulung (Sturzprophylaxe), Gelenkstabilisierung und Verbesserung der allgemeinen Fitness.

Wellfit

Eine Kombination aus sanftem Fitness-Training und verschiedenen Entspannungsformen.

Wirbelsäulengymnastik / WSG

Durch die Kräftigung und Dehnung der gesamten Haltemuskulatur können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen und ausgleichen. Auch für Einsteiger und ältere Teilnehmer/innen geeignet.

Yoga

Eine ruhige Yogastunde mit vielen spannenden Atemübungen. Besonders für Stressgeplagte und Teilnehmer/innen, die weniger kraftvoll trainieren möchten.

Zumba-Gold®, -Fitness®, -Toning®, Zumba-Surprise®

Salsa-, Merengue- und Latinorhythmen bringen jeden Tanz-Fan in Schwung. Zumba-Gold für Einsteiger geeignet! Zumba-Toning ein Kräftigungskurs, der Spaß macht! Zumba-Surprise eine Mischung aus Zumba-Toning und Zumba-Fitness!

Zusatzangebote (enthalten im Betreuungssystem ABS):

Einmal im Monat jeweils mittwochs:

- Orthopädische Beratung
Dr.med. Andreas Bell
- Chiropraktische Beratung
Robert Ademmer
Arne Herbert-Kremer
- Faszien Übungen
Michaela Vieth

Alle 6 Wochen dienstags:

- Ernährungsberatung
Barbara Redelstein

Termine nach Vereinbarung:

- Flossing
Michael Mundt

Voranmeldung erbeten!

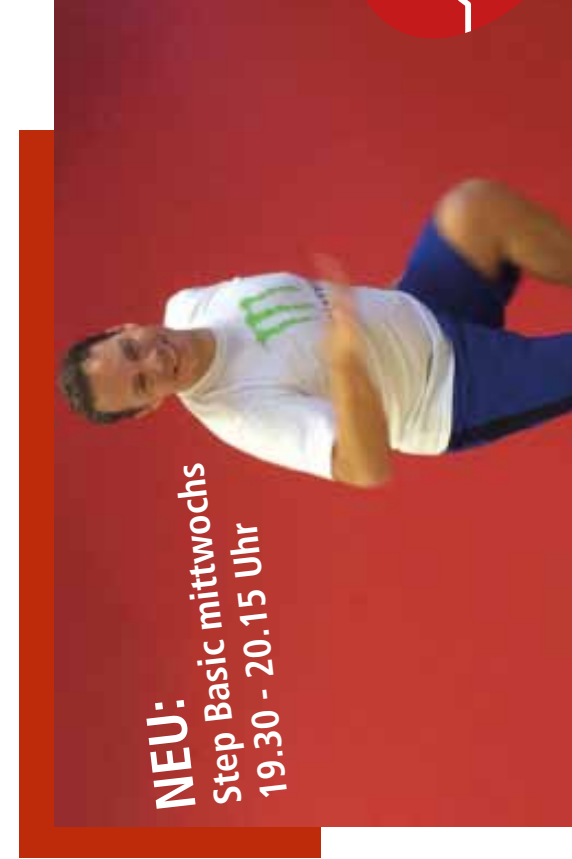
Kompetenz-Centrum für
Fitness- und Gesundheitssport

**ACTIV
CENTRUM**

Wohlfühl anders!

Activ Centrum Aachen GmbH
Kurbrunnenstraße 30
52066 Aachen
Telefon 0241-505140
rezeption@activ-centrum.de
www.activ-centrum.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8:00 - 22:00 Uhr
Sa + So 9:00 - 19:00 Uhr



www.activ-centrum.de

Kursprogramm
gültig ab 01.10.2018