

Kursbeschreibungen

Kompetenz-Centrum für
Fitness- und Gesundheitssport



Kursprogramm
gültig ab 01.05.2019

www.activ-centrum.de



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 Staffung 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!

Fit Mix / Fit Mix Senior

Ein funktionelles Fitnessstraining 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 Gleichgewichtsbildungsübungen durchgeführt.

five-präventives Ganzkörpertraining §20

Das gezielte Rücken- und Gelenktraining am five Zirkel erhöht die Beweglichkeit und trainiert die Faszien. Es gleicht ungesunde Haltungen (z.B. bedingt durch langes Sitzen) aus und richtet die Wirbelsäule wieder auf. Dieser Kurs ist §20 zertifiziert.

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.

www.activ-centrum.de



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 TeilnehmerInnen, die mit ärztlicher Verordnung (KV 56) Rehabilitationsstraining 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!

Strong Iron

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

TRX / TRX Circuit

Ein speziell entwickeltes funktionelles Training an Zuggurten, das Kraft, Koordination und Stabilität trainiert. 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 Entspannungstechniken.

Wirbelsäulengymnastik / WSG

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

Yoga

Eine ruhige Yogastunde mit vielen entspannenden Atemübungen. Besonders für Stressgeplagte und TeilnehmerInnen, die weniger kraftvoll trainieren möchten.

Power Yoga

Für alle, die eine intensive und fordernde Yogastunde suchen.

Zumba Gold®, Zumba Fitness®, Zumba®-Surprise
Salsa-, Merengue- und Latinorhythmen bringen jeden Tanz-Fan in Schwung. Zumba Gold® für Einsteiger, Zumba Fitness® für Fortgeschrittene geeignet!
Zumba® Surprise ... lässt Euch überraschen.







Kompetenz-Centrum für
Fitness- und Gesundheitssport

Activ Centrum Aachen GmbH
Kurbrunnstraße 30
52066 Aachen
Telefon 02 41 - 50 51 40
rezeption@activ-centrum.de
www.activ-centrum.de

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

Kursprogramm

wohltuend anders!

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

* Wir bitten bei allen TRX- Kursen um Voranmeldung!

five NEU im Activ Centrum

In unserem Rücken- und Gelenkzentrum bieten wir ab 27.05.2019 vierwöchige Präventionskurse nach §20 zu folgenden Zeiten an*:

- Kurs 1:** Montag und Mittwoch von 18.00 bis 19.00 Uhr
- Kurs 2:** Montag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr
- Kurs 3:** Montag und Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr
- Kurs 4:** Dienstag und Donnerstag von 18.30 bis 19.30 Uhr
- Kurs 5:** Dienstag und Freitag von 8.30 bis 9.30 Uhr
- Kurs 6:** Mittwoch und Freitag von 10.30 bis 11.30 Uhr

* Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte die Starttermine an der Rezeption erfragen.
Teilnahme nach Voranmeldung möglich!



Zusatzangebote (enthalten im Betreuungssystem ABS)

Einmal im Monat jeweils mittwochs:

- Orthopädische Beratung
Claudia Förster
- 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!