



Kompetenz-Centrum für
Fitness- und Gesundheitssport



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!

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.

five-präventives Ganzkörpertraining §20 SGB V

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

Pilates

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

Power Yoga

Für alle, die eine intensive und fordernde Yogastunde suchen.

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) 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!

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 Zugurten, 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 Entspannungsformen.

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.

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 ... lasst Euch überraschen.

Kompetenz-Centrum für
Fitness- und Gesundheitssport



Activ Centrum Aachen GmbH
Kurbrunnenstraße 30
52066 Aachen
Telefon 0241 - 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* (Jeannine)	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)	Sonntag
18:00 Intervall (Maike)	17:30 Zumba Gold® (Maike)	17:30 (45 Min.) TRX Basis* (Doina)	18:00 bodyART® (Gisa)	15:00 Pilates (Doina)	10:00 Power Yoga (Christine)
19:00 WSG (Gisa)	18:30 Zumba Fitness® (Maike)	18:30 Body Mix (Wawa)	19:00 Pilates (Doina)	16:00 Yoga (Annette)	11:00 Body Mix (Maike / u.a.)
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)	Fitness Kurse Rehasport Entspannung
	20:30 (30 Min.) M.A.X.® (Kamil)			17:30 Body Mix (Maike)	
				18:30 Strong Iron (Maike)	

* Wir bitten bei allen TRX-Kursen um Voranmeldung!



Ab September 2019 finden unsere vierwöchigen Präventionskurse nach §20 SGB V in unserem Rücken- und Gelenkzentrum (Geräte1) zu folgenden Zeiten statt*:

Kurs 1:
Montag und Donnerstag von 18.30 bis 19.30 Uhr

Kurs 2:
Montag und Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 3:
Dienstag und Freitag von 8.30 bis 9.30 Uhr

* Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

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



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!