

Jahresplaner 2020

Bewegung

Ernährung

Regeneration

Wir hoffen, dass Ihr einen gesunden und sportlichen Einstieg in das Neue Jahr 2020 hattet. Damit Ihr weiterhin viel Unterstützung und Motivation von unserer Seite bekommt, haben wir einen spannenden Jahresplaner für Euch vorbereitet und gegenüber den Steppern aufgehängt. Entsprechende Flyer zum Mitnehmen liegen an der Rezeption.

Info Nachmittag

am Samstag, 07.03.2020 von 15.00 bis 16.30 Uhr

Moderation: Isi Schulteis



1. Info

Rund um's AC mit Isi Schulteis (Fitnessfachwirtin IHK)

Nach einem bewegenden Jubiläumsjahr wird Euch Isi alle wichtigen Neuigkeiten rund um's AC vorstellen.

Was ist unser Qualitätsanspruch im Activ Centrum?

Was hat sich in den letzten Jahren verändert?

Was erwartet Euch Neues in 2020?

Im Anschluss freuen wir uns auf unseren Gastreferenten mit dem spannenden Thema Schlaf und Gesundheit.



2. Vortrag

Gesund schlafen mit Dr. Dr. Tobias Bösel (Arzt am Uniklinikum Marburg)

Sehr viele Menschen schlafen unruhig und werden nachts häufig wach. Dass durch Schlafmangel auch die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit leiden, ist eine logische Konsequenz.

Eine schlechte Schlafqualität wird zum heutigen Zeitpunkt auch mit schnellerem Altern und häufigeren Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Der Arzt und Schlafexperte Dr. Dr. Bösel erklärt anschaulich Zusammenhänge und Ursachen für diese Problematik. Er schildert Erfahrungen aus dem Schlaflabor und präsentiert empfehlenswerte Lösungsvorschläge, um zurück zu einem erholsamen Schlaf zu finden.

Bitte voranmelden!

Yoga-Special Gesunder Schlaf

mit Annette,

So. 29.03.2020 16.00 - 17.30 Uhr

Für alle, die letztes Jahr keinen Platz bekommen haben, wiederholen wir das Yoga Special mit Annette. Sie erklärt Euch in diesem Workshop wichtige theoretische Zusammenhänge und wird im Praxisteil Übungen aus dem Yoga zeigen, die helfen das persönliche Stressniveau zu senken und ein besseres nächtliches Durchschlafen zu erreichen.

Für alle AC-Mitglieder, die entspannen möchten, ein wunderbares Angebot.

Bitte voranmelden!



Unsere Präventionskurse in 2020

Krankenkassenanerkennung nach § 20 SGB V

Bitte voranmelden!



Dauer:

- 4-wöchiger Präventionskurs
- 8 Trainingseinheiten à 60 Minuten

Ziele:

- Verbesserung der Körperhaltung durch Wiederaufrichtung
- Förderung der ursprünglichen Beweglichkeit und Rumpfstabilität
- Stärkung von Muskeln und Faszien
- Reduzierung von muskulären Verspannungen

~~99,- €~~

max. 24,-€
Eigenanteil*

Nach erfolgreichem Abschluss dürfen die five-Geräte im Rahmen der AC-Mitgliedschaft außerhalb der five-Kurszeiten genutzt werden.



Kurs 1
Start 02.03.2020
mit Maïke:
montags und
donnerstags
von 10.00 bis 11.00 Uhr



Kurs 2
Start 02.03.2020
mit Andrea:
montags und
mittwochs
von 18.30 bis 19.30 Uhr

AUTOGENES TRAINING **NEU!**

die bekannteste, tiefgreifende
Entspannungsmethode

Dauer:

- 8-wöchiger Präventionskurs
- 8 Trainingseinheiten à 90 Minuten

Ziele:

- Körperliche und seelische Entspannung
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Reduzierung von muskulären Verspannungen

~~139,- €~~

max. 64,-€
Eigenanteil*

Privat Versicherte klären bitte im Vorfeld eine eventuelle Bezuschussung mit der Krankenkasse ab.



Kurs 1
Start 08.02.2020

Kurs 2
Start: 10.10.2020

mit Christine
(Kursleiterin für AT und
Stressmanagement-Trainerin)

jeweils samstags
16.00 – 17.30 Uhr

*nach Rückerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

NEU IM TEAM

Da Francesco das AC Team aus privaten Gründen verlassen hat, leitet Silke seit Dezember den Kurs Qi Gong donnerstags um 10.30 Uhr. Danke an Francesco für die ruhigen und entspannenden Kurse und alles Gute als frischgebackener Papa für die Zukunft.

Silke begrüßen wir ganz herzlich in unserem Kursleiter Team und wünschen ihr viel Erfolg und Freude hier bei uns im Activ Centrum.

Außerdem freuen wir uns, dass **Jean** und **Achraf** seit Ende letzten Jahres unser Service Team verstärken und **Lars** Euch als Chiropraktor bei gesundheitlichen Fragen weiterhilft.



Silke Scheffmann



Jean Krüsemeyer



Achraf Sayadi



Lars Lukowsky

SAUNAREGELN

Wir bitten darum, die Saunadecken NICHT als Unterlage oder Handtuch zweckzufremden. Sie sind lediglich zum Zudecken gedacht.

Bitte denkt auch daran, am Vortag eines Saunabesuches auf Knoblauch u.ä. geruchsintensive Nahrungsmittel zu verzichten. Die Ausdünstungen sind für andere Saunabesucher oft sehr unangenehm.

Weitere Saunaregeln entnehmt Ihr bitte dem aushängenden Plakat. **Wir danken für Euer Verständnis!**

„Goldene Regeln“ Saunabereich

1. VOR dem Saunagang duschen
Aus hygienischen Gründen bitten wir, immer vor dem Saunagang gründlich zu duschen!
Außerdem empfehlen wir am Vortag auf den Genuss von Alkohol, Zigaretten und Knoblauch zu verzichten, da sie sonst zu unangenehmen Körperausdünstungen beim Saunieren führen können. Auch stark duftende Parfums und Körperlotionen tun der Haut beim Saunieren nicht gut!

2. Großes Handtuch unterlegen
Saunieren ohne Unterlage ist unhygienisch und zieht den Strom anderer Saunabesucher auf sich. Deshalb bitte ein **großes Saunahandtuch als Körperunterlage** benutzen und ein **kleineres Handtuch unter die Füße legen**, so vermeiden Sie Schweißrückstände auf den Holzbänken und können selbst viel angenehmer entspannen!

3. Ruhe fördert die Entspannung
Bitte nehmen Sie Rücksicht auf andere Saunagänger, die Ruhe und Entspannung suchen und vermeiden Sie sich, wenn überhaupt, nur leise!

4. Keine eigenen Aufgüsse
Alle Saunehelferinnen bitten wir, bitte ausschließlich die Aufgüsse, die Sie am Check-In erhalten!

5. Abkühlung nach dem Saunagang
Nach dem Saunagang ist es ratsam, den Körper mit kaltem Wasser abzukühlen. Durch die starke Abkühlung werden Sie nachträglich fit!

6. 10 Minuten Entspannung
Entspannen Sie in unserem Ruhebereich im Saunarium oder Liegen mindestens 10 Minuten nach jedem Saunagang. Bei niedrigem Blutdruck setzen Sie sich nach dem Ruhen bitte langsam auf!

7. Liegen bitte nicht reservieren!
Die zur Verfügung stehenden Liegen bitte nicht vorab mit einem Handtuch reservieren.

8. Getränke
Entspannen Sie in unserem Ruhebereich im Saunarium. Da der Körper durch das Schwitzen viel Flüssigkeit verliert, sollten Sie nach dem Saunagang mineralstoffhaltige Getränke, wie z.B. Apfelschorle und Mineralwasser trinken. Auch Tee ist geeignet. Vermeiden Sie auf alkoholische Getränke.

Bitte keine Glasflaschen oder Gläser mit in den Saunabereich nehmen!

Öffnungszeiten Sauna
Montag – Freitag 9:00 – 21:45 Uhr
Mittwoch (Zwischenstunde) 9:00 – 14:00 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertage 9:00 – 18:45 Uhr

Um die Ressourcen sinnvoll einzusetzen, schützen wir unsere Sauna erst ab Nachtruhe ein.

Kompetenz-Centrum für Fitness- und Gesundheitsport

ACTIV CENTRUM
während des Trainings!

Bistro-Aktionen 2020:

In diesem Jahr werden wir Euch wieder monatlich mit einer Bistro-Aktion überraschen und hoffen, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Da bei der letzten Aktion im Januar die Hafermilch so positiv angenommen wurde, nehmen wir sie auf Euren Wunsch ab sofort im Sortiment auf.

Um uns weiter zu verbessern und Euren Geschmack zu treffen, sind wir auf Euer Feedback angewiesen. So könnt Ihr auch in Zukunft das Produktsortiment im Bistro maßgeblich mitbestimmen.

Teilt dem Service-Team einfach Eure Meinung zu Bistro-Produkten oder Angeboten mit oder schreibt eine Mail an Kamil (kp@activ-centrum.de).

Wir freuen uns auf ein genussvolles Jahr 2020.

HAFERMILCH STELLT SICH VOR:

Für Menschen, die Kuhmilch nicht vertragen oder aus anderen Gründen Kuhmilch ablehnen (Massenerhaltung, Cholesterin, Antibiotikaeinsatz...), komme ich ins Spiel!

Ich bestehe aus Wasser, Vollkornhafer, Sonnenblumenöl, Meersalz und zu 2 % aus Sojabohnen, daher bin ich gut aufschäumbar.

Ich bin rein pflanzlich, enthält daher kein Cholesterin und zudem bin ich umweltschonend.

Im AC werde ich für die Zubereitung von Cappuccino und Milchkaffee oder als Milchersatz im Kaffee verwendet. Mein Preis liegt über dem der Kuhmilch – daher liegt der Cappuccinopreis mit mir 0,30 € höher als gewohnt.

Auch für alle Shake-Genießer bin ich einsatzbereit. Besonders lecker bin ich in Kombination mit Erbsenprotein, auch hier beträgt der Aufpreis 0,30 €.

Im Januar 2020 bin ich für eine Testphase hier im AC im Einsatz, probiert mich also schnell aus und gebt ein Feedback – vielleicht bleibe ich dann dauerhaft im AC im Angebot.

Bei Fragen hilft Euch das Service-Team.

ACTIV CENTRUM
während des Trainings!

www.activ-centrum.de

NEUE PARKAUSWEISE

Liebe Autofahrer!

Die neuen Parkausweise für 2020 liegen für Euch an der Rezeption bereit. Es ist ausschließlich mit einem aktuell gültigen AC Parkausweis gestattet, während des Trainings auf unseren Parkplätzen zu parken.

Kompetenz-Centrum für Fitness- und Gesundheitsport

ACTIV CENTRUM
während des Trainings!

P 2020
max 2 Std.

Parkberechtigung ausschließlich während des Trainings im AC!

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

Name _____
PKW-Kennzeichen _____

Das AC ist ab sofort bei Instagram!



activcentrumaachen

Du bestimmst Deinen Beitrag!

entscheide
selbst...

... wie lange Du 2020
für nur 29,00 €/mtl.
trainierst!

Als Dankeschön für Deine Weiterempfehlung des Activ Centrums hast Du ab sofort die Möglichkeit, für jedes neugeworbene Mitglied, drei Monate für je 29,-€ zu trainieren. Isi informiert Dich gerne und hält entsprechende Gutscheine für Dich bereit.

www.activ-centrum.de

