

Kursprogramm

Inhaltliche Änderungen in Vertretungsfällen vorbehalten!

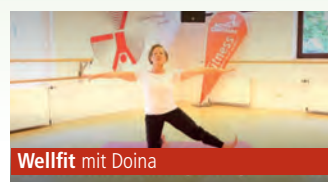
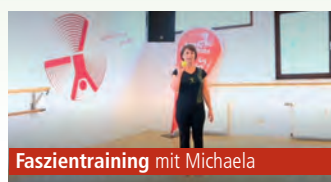
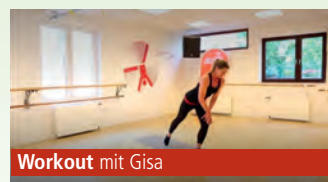
wohltuend anders!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:15 Body Mix (Doina)	8:30 Rehasport (Michaela)	8:30 TRX Med (Vicky)	9:30 Pilates (Michaela)	8:30 TRX Basis (Kamil)	10:00 Qi Gong (Ruth)
10:15 WSG (Doina)	9:15 Rehasport (Michaela)	9:30 Body Mix (Jeannine)	10:30 Qi Gong (Silke)	9:30 Body Mix (Jeannine)	11:00 Zumba® (Carla)
	10:00 WSG (Doina)	10:30 bodyART® (Doina)	11:00 Gymnastik im Freien (Michaela)	10:30 WSG (Michaela)	12:00 Fit Mix (Natalia)
14:30 Rehasport (Michaela)	11:00 Wellfit (Doina)			11:30 Fit Mix Senior (Michaela)	13:15 TRX Basis (Natalia)
15:15 Rehasport (Michaela)		14:30 Faszien Fit (Michaela)	14:00 Rehasport (Max)	13:30 Rehasport (Michaela)	
17:00 Rehasport (Stefan)	16:45 Rehasport (Stefan)	15:15 TRX Senior (Michaela)	14:45 Rehasport (Max)	14:15 Rehasport (Michaela)	
18:00 Intervall (Maike)	17:30 Zumba Gold® (Maike)	16:15 TRX Senior (Michaela)	17:00 Body Mix (Jeannine)	15:00 Pilates (Doina)	Sonntag
19:00 WSG (Gisa)	18:30 Zumba® (Maike)	17:30 TRX Basis (Doina)	18:00 bodyART® (Gisa)	16:00 Yoga (Annette)	11:00 Body Mix (Jeannine u.a.)
20:00 bodyART® (Gisa)	19:30 Strong Iron (Raimund)	18:30 Body Mix (Wawa)	19:00 Pilates (Doina)	17:00 Faszien Fit (Annette)	
		19:30 Step Basic (Wawa)	19:30 Outdoor Circuit (Kamil)	17:30 Body Mix (Maike)	
				18:30 Strong Iron (Maike)	Fitness Kurse Rehasport Entspannung

Wir bitten bei allen Kursen um Voranmeldung – siehe Rückseite!
Die Kursdauer beträgt zwischen 15 und 55 Minuten

Online Gruppenfitness Kurse

unter activ-centrum.de



Zusatzangebote (enthalten im Betreuungssystem ABS)

- Orthopädische Beratung
- Chiropraktische Beratung
- Faszienberatung (Michaela Vieth)
- Ernährungsberatung (Barbara Redelstein)

Termine nach Vereinbarung:

- Polar® Beratung (Kamil Powrozniak, Maike Hennicken)

Voranmeldung erbeten!



Mit diesen Spielregeln bleiben wir zusammen gesund!

Damit alle unsere Kurse sicher und reibungslos ablaufen können, bitten wir folgende Regeln einzuhalten:

1. Voranmeldung

- ALLE Kurse telefonisch unter 0241 - 50 51 40 oder per E-Mail an kontakt@activ-centrum.de
- Frühestens 1 Tag vorher oder am Tag des Wunschkurses

2. Bitte mitbringen

- Eine eigene große Gymnastikmatte (kann auch im AC käuflich erworben werden)
- Ein großes Handtuch
- Eine eigene gefüllte Trinkflasche

3. Hygieneregeln und Sicherheitsstandards

- Der Sicherheitsabstand von 1,5 Metern zu anderen AC-Besuchern ist im gesamten Studio einzuhalten
- Ein Mund-Nasen-Schutz kann getragen werden, ist Pflicht sobald der Mindestabstand unterschritten wird
- Kein Wartebereich vor der Kurshalle
- Frühestens 10 Minuten vor Kursbeginn erscheinen
- Die Kurshalle erst nach Anweisung der Trainerin/ des Trainers betreten (nacheinander betreten und wieder verlassen)
- Alle Teilnehmer*innen desinfizieren am Kursende die benutzten Kleingeräte und Kontaktflächen
- Die Kurshalle muss nach jedem Kurs von allen Teilnehmer*innen verlassen werden, um ein optimales Lüften zu gewährleisten

Kompetenz-Centrum für Fitness- und Gesundheitssport



Activ Centrum Aachen GmbH
Kurbrunnenstraße 30
52066 Aachen
Telefon 0241 - 50 51 40
kontakt@activ-centrum.de
www.activ-centrum.de

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

Danke und viel Spaß wünscht Euer AC Kurs-Team!

