

Kursplan ab 1. Juli 2017

Aktiv



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 10.00 Uhr Spinning(R)*	Vorankündigung: wieder da ab 19.09.2017		9.00 - 10.00 Uhr Medical Move*	8.30 - 09.45 Uhr Spinning(R)	
	09.00 - 10.00 Uhr Langhantelworkout				
					Vorankündigung: ab Oktober 2017
					Jeden 1. Samstag im Monat Surprise Programm* (*Programm und Uhr- zeit siehe Aushang an der Tür)
	Vorankündigung: ab 19.09.2017 18.00 - 19.00 Uhr Langhantelworkout	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit* Raum 2		17.30 - 18.30 Uhr deepWORK(R)	
17.30 - 18.30 Uhr Easy Step	Vorankündigung: wieder da ab 19.09.2017	18.00 - 19.00 Uhr Spinning(R)		18.30 - 19.30 Uhr Zumba(R)	
18.30 - 19.30 Uhr Bodyworkout	18.00 - 19.00 Uhr Qi Gong Raum 2	Vorankündigung: ab 04.10.2017	18.30 - 19.30 Uhr Langhantelworkout		
19.30 - 20.30 Uhr Spinning(R)	19.00 - 20.00 Uhr Hatha Yoga Raum 2 (Sommerpause vom 19.07.-18.09.2017)	19.00 - 20.00 Uhr Defight Raum 3			
					*Diese Kurse werden von Physiotherapeuten/ Ergotherapeuten durchgeführt.

Spinning(R):

Bitte am Empfang
Plätze reservieren!

Alle Kurse finden ab
einer Mindestteil-
nehmerzahl von 3
Personen statt.

Änderungen bzw.
Vertretungsinfos
siehe
Aushang Tür

Unsere Kursinhalte

Easy Step

Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform, Koordination. In dieser Stunde werden einfache Schrittfolgen zu einem großen Ganzen mit viel Spaß vermittelt.

Bodyworkout

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten (Step, Hanteln, Tubing), ohne Vorkenntnisse

Langhantelworkout

Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange, ohne Vorkenntnisse.

Spinning(R)

Gruppendynamisches Radfahren mit dem Motivationsfaktor Musik für jedes Alter und Leistungsvermögen. Bitte Pulsuhr mitbringen.

Hatha Yoga

Hatha Yoga umfasst die Asanas (Körperstellungen und Übungen), Pranayama (Atemübungen) und Shavasana (Tiefenentspannung). Es ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Rückenfit

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur (unter physiotherapeutischer Leitung).

Medical Move

Eine tolle Mischung aus Dehnung, Kräftigung und Kondition, speziell für unsere Junggebliebenen (unter physiotherapeutischer Leitung).

deepWORK(R)

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Zumba(R)

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.



Ort · Anmeldung · Info

Ohmstraße 6 · 23701 Eutin
info@a-k-tiv.de · www.a-k-tiv.de

Therapiezentrum Eutin: Tel: 04521-8305155

A-K-tiv: Tel: 04521-766100

Öffnungszeiten

A-K-tiv/Saunabereich: Mo. - Fr.: 8.00 - 22.00 Uhr
Sa: 14.00 - 19.00 Uhr · So.: 9.00 - 19.00 Uhr

Die letzte Buchung für Tennis ist um 21.00 Uhr. Nutzung der Anlage außerhalb der Öffnungszeiten nach Absprache. Öffnungszeiten während der Feiertage siehe Aushang.

Qi Gong

Qi-Gong gilt in China als eines der vier großen Teilgebiete der Medizin. Die Wurzeln des Qi-Gong sind geistig-körperliche Übungen, die auf die taoistisch-buddhistische Praxis zurückgehen. Qi-Gong besteht aus einer Reihe von einfachen Körperstellungen, die, verbunden mit Atemübungen, den Energiefluß im Körper harmonisieren und damit einen energiereichen und gesunden Zustand herbeiführen. Qi-Gong geht davon aus, daß es durch Streß im täglichen Leben zu Stauungen im Kreislauf der Energien kommen kann. Das Qi-Gong-Training soll den Energiefluß wieder in Schwung bringen.

Defight (neu ab 04.10.2017)

Verbindung aus Defence (Verteidigung) und Fight (Kampf)
Es werden unterschiedliche Techniken (Übungen) aus dem Boxen, Kickboxen, Karate sowohl defensiver als auch offensiver Art ausgeführt. Trainiert werden die Techniken und Bewegungsabläufe in Form von funktionellen Übungen mit und ohne Partner, mit und ohne Musik. ann. Es ist kein reines Kampfsporttraining, es finden keine Kämpfe statt. Geschult wird ein respektvoller Umgang mit den anderen Kursteilnehmern.



Therapiezentrum Eutin GmbH
Sportbetriebe GmbH



Öffnungszeiten

A-K-tiv/Saunabereich:

Mo. - Fr.: 08.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 14.00 - 19.00 Uhr

So.: 09.00 - 19.00 Uhr

Kursplan 2017

Gültig ab 1. Juli 2017