

# Kursplan ab 1. Oktober 2017

**Aktiv**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 10.00 Uhr Spinning(R)*	09.00 - 10.00 Uhr Langhantelworkout Technik		9.00 - 10.00 Uhr Medical Move*	8.30 - 09.45 Uhr Spinning(R)	
		10.30 - 11.30 Uhr Mami-Aktiv*			
					<b>Vorankündigung: ab Oktober 2017</b>
					Jeden 1. Samstag im Monat Surprise Programm* (*Programm und Uhr- zeit siehe Aushang an der Tür)
				17.30 - 18.30 Uhr deepWORK(R)	
17.30 - 18.30 Uhr Easy Step		18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit* Raum 2		18.30 - 19.30 Uhr Zumba(R)	
18.00 - 19.00 Uhr GENIUS Präventive Rückenschule* Raum 2	18.00 - 19.00 Uhr Langhantelworkout Technik	18.00 - 19.00 Uhr Spinning(R)	18.30 - 19.30 Uhr Langhantelworkout		
18.30 - 19.30 Uhr Bodyworkout		19.00 - 20.00 Uhr Defight Raum 3			<b>* Diese Kurse werden von Physiotherapeuten durchgeführt.</b>
19.30 - 20.30 Uhr Spinning(R)		<b>ab 03.01.2018</b> 19.00 - 20.00 Uhr Hatha Yoga Raum 2			

Spinning(R):

Bitte am Empfang  
Plätze reservieren!

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

**Änderungen bzw.  
Vertretungsinfos  
siehe  
Aushang Tür**

Mami Flott und  
GENIUS Präventive  
Rückenschule  
**Diese Kurse werden  
von Ihrer Krankenkasse  
unterstützt. Bitte, wen-  
den Sie sich vorab an  
Ihre Krankenkasse oder  
fragen Sie am Empfang.**

## 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.

### Langhantelworkout Technik

In diesem Kurs wird besonderen Wert auf die richtige technische Ausführung der Übungen gelegt, für Einsteiger optimal.

### Spinning(R)

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

### 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.

### Defight

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



#### 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.: 10.00 - 18.00 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.

ohne Musik. ann. Es ist kein reines Kampfsporttraining, es finden keine Kämpfe statt. Geschult wird ein respektvoller Umgang mit den anderen Kursteilnehmern.

### Mami Aktiv

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining für die „frische“ Mami. Dieser Kurs ist ein Präventionskurs unter physiotherapeutischer Leitung, bei dem Sie von Ihrer Krankenkasse zwischen 80-100 % Erstattung erhalten. Bitte, vorab Anmeldung an der Rezeption.

### Hatha Yoga (ab 03.01.2018)

Das Wort Hatha ist aus zwei Teilen zusammengesetzt: Ha, bedeutet die Sonne, und tha bedeutet der Mond. Es ist kein Zufall, dass es sich um die gegensätzlichen Himmelskörper Sonne und Mond handelt, denn beim Hatha-Yoga geht es um den Ausgleich der Gegensätze.



Therapiezentrum Eutin GmbH  
Sportbetriebe GmbH



#### Öffnungszeiten

A-K-tiv/Saunabereich:

Mo. - Fr.: 08.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 14.00 - 19.00 Uhr

So.: 10.00 - 18.00 Uhr

# Kursplan 2017

Gültig ab 1. Oktober 2017