

Kursplan ab 2. Januar 2018



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*		10.30 - 11.30 Uhr Mami-Aktiv*			
17.30 - 18.30 Uhr Easy Step		18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit* Raum 2		17.30 - 18.30 Uhr deepWORK(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 Zumba(R)	* Diese Kurse werden von Physiotherapeuten durchgeführt.
18.30 - 19.30 Uhr Bodyworkout		19.00 - 20.00 Uhr Defight Raum 3			
19.30 - 20.30 Uhr Spinning(R)		19.00 - 20.30 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 Aktiv 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,



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.

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.

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

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 2018

Gültig ab 2. Januar 2018