

# Kursplan ab 1. Januar 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09.00 - 10.00 Uhr Langhantelworkout Technik	ab 13.02.2019 10.00 - 11.00 Uhr Qi Gong Raum 2	9.00 - 10.00 Uhr Medical Move *	8.30 - 09.30 Uhr Spinning(R)	
ab 07.01.2019					
10.30 - 11.30 Uhr Mami Aktiv* (nur nach vorheriger Anmeldung)					
17.30 - 18.30 Uhr Easy Step		18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit* Raum 2		18.00 - 19.00 Uhr deepWORK(R)	
ab 11.02.2019					
18.00 - 19.00 Uhr GENIUS Präventive Rückenschule* Raum 2	18.00 - 19.00 Uhr Langhantelworkout Technik	18.15 - 19.15 Uhr Spinning(R)	18.00 - 19.00 Uhr Langhantelworkout	19.00 - 20.15 Uhr Zumba(R)	
18.30 - 19.30 Uhr Bodyworkout		19.00 - 20.00 Uhr Defight Raum 3			
19.30 - 20.30 Uhr Spinning(R)					

Spinning(R):  
Bitte am Empfang  
Plätze reservieren!

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

Änderungen bzw.  
Vertretungsinfos  
siehe  
Aushang Tür

\* Diese Kurse werden  
von Physiotherapeuten  
durchgeführt.

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, 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.



#### 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.

### 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.

### Qi Gong

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.



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 2019

Gültig ab 1. Januar 2019