

Kursplan ab 1. April 2019

A-K-tiv



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09.00 - 10.00 Uhr Langhantelworkout Technik	bis 24.04.2019 10.00 - 11.00 Uhr Qi Gong Raum 2	9.00 - 10.00 Uhr Medical Move *	8.30 - 09.30 Uhr Spinning(R)	
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)	
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					
19.30 - 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.

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.



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.

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. April 2019 g