

# Kursplan ab 1. Mai 2019



| Montag   | Dienstag  | Mittwoch                                  | Donnerstag                             | Freitag                          | Samstag  |
|--|---|---|--|----------------------------------|--|
|  | 09.00 - 10.00 Uhr<br>Langhantelworkout<br>Technik |   | 9.00 - 10.00 Uhr<br>Medical Move *     | 8.30 - 09.30 Uhr<br>Spinning(R)  |  |
| 10.30 - 11.30 Uhr<br>Mami Aktiv*<br>(nur nach vorheriger<br>Anmeldung) |   |   |  |                                  |  |
|  |   |   |  |                                  |  |
|  |   |   |  |                                  |  |
|  |   |   |  |                                  | * Diese Kurse werden<br>von Physiotherapeuten<br>durchgeführt. |
| 17.30 - 18.30 Uhr<br>Easy Step   | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Langhantelworkout<br>Technik | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Rückenfit*<br>Raum 2 | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Langhantelworkout | 18.00 - 19.00 Uhr<br>deepWORK(R) |  |
| 18.30 - 19.30 Uhr<br>Bodyworkout                                       |   | 18.15 - 19.15 Uhr<br>Spinning(R)          |  | 19.00 - 20.15 Uhr<br>Zumba(R)    |  |
| 19.30 - 20.30 Uhr<br>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

Mami Aktiv  
Dieser Kurs wird 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.



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. Mai 2019 s