

Kursplan ab 30. September 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09.00 - 10.00 Uhr Langhantelworkout Technik		9.00 - 10.00 Uhr Medical Move *	08.00 - 09.00 Uhr Bodyworkout	
10.30 - 11.30 Uhr Mami-Aktiv* (nur nach vorheriger Anmeldung)		10.30 - 11.30 Uhr Mami-Aktiv* (nur nach vorheriger Anmeldung)			
		NEU ab 07.10.2020: 15.30 - 16.30 Uhr Beckenboden 45plus (Kursdauer 8 Wochen)*			
				15.30 - 16.00 Uhr Cardiotraining mit Box- einheiten (Kursdauer 6 Wochen)*	
		17.00 - 18.00 Uhr Rückenfit*			* Diese Kurse werden von Physiotherapeuten durchgeführt.
17.30 - 18.15 Uhr Easy Step	18.00 - 19.00 Uhr Langhantelworkout Technik	18.15 - 19.15 Uhr Indoor Cycling	18.30 - 19.30 Uhr Langhantelworkout	17.00 - 18.00 Uhr Zumba(R) Kids	
18.15 - 19.15 Uhr Bodyworkout	19.15 - 20.15 Uhr Faszientraining		19.30 - 20.15 Uhr M.A.X.(R)	18.00 - 19.00 Uhr Strong Nation(R)	
19.30 - 20.30 Uhr Indoor Cycling				19.00 - 20.00 Uhr Zumba(R)	

Alle Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen statt.

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.

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).

Zumba(R)

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

M.A.X.(R)

M.A.X.® ist ein 30-minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen, in welchen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden. Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander. Die jeweilige Belastungs-/Erholungsphase ist im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt.

Strong Nation(R)

Strong Nation ist ein High Intensity Training, welches den gesamten Körper fordert. Jede Bewegung ist auf die Beats der Musik abgestimmt. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training (Schnellkraft).

Indoor Cycling

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



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.

Faszientraining

löst Verklebungen in den Faszien und hilft gegen Verspannungen. Es verbessert die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden. Außerdem kann es unterstützend das Bindegewebe straffen und Cellulite vorbeugen.

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.



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 2020

Gültig ab 30. September 2020