

Kursplan September 2021

Aktiv



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09.00 - 10.00 Uhr Langhantelworkout Technik		9.00 - 10.00 Uhr Medical Move*		
NEU NEU NEU NEU ab 04.10.2021 10.30 - 11.30 Uhr Rückbildungsgymnastik* (nur nach vorheriger Anmeldung)		NEU NEU NEU NEU ab 20.10.2021 10.30 - 11.30 Uhr Rückbildungsgymnastik* (nur nach vorheriger Anmeldung)			10.30 - 11.15 Uhr Zumba(R)
		NEU NEU NEU NEU ab 20.10.2021 16.00 - 17.00 Uhr Beckenbodenschule Ü50 *(nur nach vorheriger Anmeldung)		16.00 - 17.00 00 Uhr Zumba(R) Kids jnr. (4-6 Jahre)	
				17.00 - 18.00 Uhr Zumba(R) Kids	
17.30 - 18.30 Uhr Easy Step	17.30 - 18.30 Uhr Langhantelworkout Technik		18.30 - 19.30 Uhr Langhantelworkout	18.00 - 18.30 Uhr Jumping	*Diese Kurse werden von Physiotherapeuten durchgeführt.
18.30- 19.30 Uhr Bodyworkout	18.30- 19.00 Uhr Jumping	18.00 - 19.00 Uhr Indoor Cycling	19.30 - 20.15 Uhr M.A.X.(R)	18.30 - 19.00 Uhr Faszientraining	
19.30 - 20.30 Uhr Indoor Cycling	19.00 - 19.30 Uhr Faszientraining	19.00 - 20.00 Uhr Rückenfit*			

Alle Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 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.

Indoor Cycling

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

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.



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.

Rückbildungsgymnastik

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.

Jumping

Das Schwingen auf unseren Trampolinen stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln, sondern aktiviert den Stoffwechsel jeder Körperzelle. Das Schöne daran ist, es macht riesigen Spaß und ist Motivation pur.



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 2021

Gültig ab September 2021