

# Kursplan November 2021

**A-K-tiv**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09.00 - 10.00 Uhr Langhantelworkout Technik		9.00 - 10.00 Uhr Medical Move *		
10.30 - 11.30 Uhr Rückbildungsgymnastik * (nur nach vorheriger Anmeldung)		10.30 - 11.30 Uhr Rückbildungsgymnastik * (nur nach vorheriger Anmeldung)			10.30 - 11.15 Uhr Zumba(R)
		16.00 - 17.00 Uhr Beckenbodenschule Ü50 *(nur nach vorheriger Anmeldung)		16.00 - 17.00 00 Uhr Zumba(R) Kids jnr. (4-6 Jahre)	
17.30 - 18.10 Uhr Tabata				17.00 - 18.00 Uhr Zumba(R) Kids	
18.10 - 18.30 Uhr Bauch Express	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	18.45 - 19.15 Uhr Jumping	18.00 - 19.00 Uhr Indoor Cycling	19.30 - 20.15 Uhr M.A.X.(R)	18.45 - 19.15 Uhr Faszientraining	
19.30 - 20.30 Uhr Indoor Cycling	19.15 - 19.45 Uhr Faszientraining	19.00 - 20.00 Uhr Rückenfit *			

Alle Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt.

## Unsere Kursinhalte

### Tabata

20 Sekunden hohe Belastung wechseln sich mit 10 Sekunden Pause in 8 Runden ab. Tabata ist eine Sonderform des HIIT (High Intensity Intervall Training) und ist gekennzeichnet durch einen sehr kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung.

### 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

Gruppendedynamisches 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.

### Bauch Express

Das Express-Workout für den Bauch und die Körpermitte (Coretraining). Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestrafft und geformt für sichtbare und fühlbare Effekte.



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 November 2021