

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
BODYLATES 09:30-10:25 TINA ①	HATHA YOGA (LEVEL 1) 09:00-10:10 MATTHIAS ②	QIGONG (BASIC) 08:00-08:55 JOHANNES ②	FASZIEN-PILATES 09:15-09:55 TINA ①	FASZI(E)NATION 08:30-09:25 LENA ①	YOGA > NEU ABSOLUTE BEGINNER 09:15-10:10 MARKÉTA ②	BODYFORMING 10:00-10:55 TINA ①
WSG 10:30-11:25 TINA ①	BODYFORMING 09:00-09:55 CLAUDIA S. ①	WSG 09:00-09:55 STEFFI ①	BODYFORMING 10:00-10:55 DANA ①	WSG 09:30-10:25 LENA ①	VINYASA YOGA (LEVEL 1) 10:15-11:40 MARKÉTA ②	FUNTONE > NEU 11:00-11:55 CLAUDIA S. ①
WSG 16:45-17:25 CLAUDIA L. ①	STEP (LEVEL 1) 10:00-10:55 CLAUDIA S. ①	JUMP-IN-FIT > NEU ♦ 10:00-10:55 DANA ①	VINYASA YOGA (LEVEL 1) 10:15-11:40 KRISTINA ②	FIVE-BETREUUNG 09:30-10:30 ⑤	BOXEN 11:30-12:55 JAN ①	STEP (LEVEL 2) 12:00-12:55 CLAUDIA S. ①
FIVE-BETREUUNG 17:00-19:00 ⑤	ZUMBA  11:00-11:55 SUE ①	FASZI(E)NATION 16:45-17:25 LENA ②	WSG 11:00-11:40 DANA ①	DANCE 10:30-11:25 RAYMOND ①	VINYASA YOGA (LEVEL 2) 11:45-13:10 MARKÉTA ②	
VINYASA YOGA (LEVEL 1) 17:30-18:25 COCO ②	FASZI(E)NATION + FIVE 11:00-11:40 LENA ②	ZUMBA  17:30-18:25 IRINA ①	DANCE-AEROBIC 17:15-18:10 CLAUDIA L. ①	QIGONG 10:30-11:10 LENA ②	CARDIO-PUMP 13:00-13:55 MATTHIAS ①	
INTERVALL-STEP 17:30-18:10 CLAUDIA L. ①	FIVE-BETREUUNG 17:00-19:00 ⑤	QIGONG 17:30-18:25 LENA ②	ATEM UND MEDITATION 17:30-18:10 JOHANNES ②	BANDAGYM 11:30-11:55 RAYMOND ①		
BOP 18:15-18:55 CLAUDIA L. ①	STEP (LEVEL 2) 17:30-18:25 KARL-HEINZ ①	FIVE-BETREUUNG 18:30-20:00 ⑤	FIVE-BETREUUNG 18:00-20:00 ⑤	JUMP-IN-FIT > NEU ♦ 16:45-17:40 MATTHIAS ①		
ASHTANGA YOGA (LEVEL 2) 18:30-19:55 COCO ②	YIN YOGA (BASIC) 18:00-18:55 MARKÉTA ②	FUNTONE > NEU 18:30-19:25 CLAUDIA S. ①	BODYFORMING 18:15-19:10 ★ ①	QIGONG (BASIC) 17:30-18:25 JOHANNES ②		
ZUMBA  19:00-19:55 SUE ①	CARDIO-PUMP 18:30-19:25 KARL-HEINZ ①	HATHA YOGA > NEU KRANKENKASSENKURS 18:30-19:25 JULIA ②	QIGONG 18:15-19:10 JOHANNES ②	BODYFORMING 17:45-18:25 MATTHIAS ①		
RÜCKENFIT 20:00-20:55 DANA ①	HATHA YOGA (LEVEL 2) 19:00-20:25 MARKÉTA ②	HATHA YOGA (LEVEL 1) 19:30-20:55 JULIA ②	TAI-CHI (LEVEL 1) 19:15-20:10 JOHANNES ②	HATHA YOGA (LEVEL 2) 18:30-19:55 MATTHIAS ②		
	JUMP-IN-FIT > NEU ♦ 19:30-20:25 CLAUDIA S. ①	BOXEN 19:30-20:55 JAN ①	STEP (LEVEL 2) 19:15-20:10 ★ ①	TAI-CHI (BASIC) 18:30-19:25 JOHANNES ①		

♦ = wir empfehlen die vorheriger Teilnahme am Workshop (siehe Aushänge)

★ = Trainer im Wechsel

① = Kursraum 1

② = Kursraum 2

⑤ = FIVE-Raum

FITNESS + WELLNESS

Mo-Fr 07:00-22:30 Uhr
Sa, So (u. Feiertag) 09:00-19:00 Uhr

SAUNA

Mo-Fr 09:30-22:00 Uhr
Sa, So (u. Feiertag) 10:00-18:30 Uhr

DAMENSAUNA

Mo 09:30-14:00 Uhr

Siemensstraße 37a | 50259 Pulheim
Fon 02238-58081 | Fax 02238-58082
kontakt@activiva.de | www.activiva.de



KURSPLAN - BESCHREIBUNG

> ATEM UND MEDITATION

Wir atmen hektisch, flach oder nervös und lassen so wertvolle Energie verpuffen – ohne Atmung kein Sauerstoff, keine Energie, kein Leben. Mit Atem- und Meditationstechniken zeigen wir Euch, wie ihr Euch mehr Luft verschafft, Euren Stress ausgleicht und zu mehr Vitalität gelangt.

> BANDAGYM

Bei dieser Kombination aus Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit wird das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt. Alle Übungen werden an Gurten absolviert, die an der Decke befestigt sind.

> BODYFORMING

Abwechslungsreiches Ganzkörperworkout, in dem die Figur mit Hilfe von Kurzhanteln und anderen Kleingeräten gestrafft wird.

> BODYLATES

Eine Kombination aus Pilates und Bodyforming: Bodylates ist ein Mattentraining mithilfe von Kleingeräten. Durch Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung wird Dein ganzer Körper sanft trainiert.

> BOP

Kräftigende Übungen zur Definition von Bauch, Oberschenkel und Po.

> BOXEN

Bei diesem klassischen Boxtraining wird neben Ausdauer- und Techniktraining der Umgang mit Boxhandschuhen und Boxsäcken erlernt.

> CARDIO-PUMP

Ein intensives Kraftausdauerprogramm, welches das Herzkreislaufsystem sowie die gesamte Muskulatur

trainiert und dem Körper Definition gibt. Hauptbestandteil sind Übungen mit der Langhantel. Für alle Fitnesslevel und Altersgruppen geeignet.

> DANCE

Elemente aus Jazz, House, Latin und Hip Hop werden miteinander kombiniert. Die Möglichkeiten und der Spaßfaktor sind grenzenlos! Lass Dich mitreißen, motivieren und inspirieren. Wichtig sind etwas Takt- und Musikgefühl, alles andere kommt von selbst.

> DANCE-AEROBIC

Im Unterschied zum Dance haben wir hier einen rechts-links-balancierten Aufbau, der durch tänzerische Elemente aufgepeppt wird.

> FASZI(E)NATION

FASZI(E)NATION + FIVE

Eine Kombination aus Beweglichkeitsübungen und Massage mit unterschiedlichen Hilfsmitteln. Bei FIVE werden zusätzlich die Muskeln und Faszien (Bindegewebe) in der Länge gekräftigt.

> FIVE-BETREUUNG

In dieser Zeit betreut immer ein Trainer ausführlich die Mitglieder im FIVEnb Rücken- und Gelenkzentrum. Er gibt Korrekturen und Trainingsvariationen. Die Betreuung bezieht auch die Triggerwand und die Schwingungsplattform Osflow mit ein.

> FUNTONE

Funktionelles Intervalltraining zur Figurstraffung und Fettreduktion.

> JUMP-IN-FIT

Das Training auf dem Mini-Trampolin hält den gesamten Stoffwechsel »im Fluss« – erzeugt durch den ständigen Wechsel von Schwereelosigkeit und sanftem Druck auf das Gefäßsystem.

> FASZIEN-PILATES

Ein Mattentraining, bei dem besonders die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und die Flexibilität sowie das Gleichgewicht trainiert werden. Beim Faszien-Pilates werden, ergänzend zu den Pilatesübungen, mit Rolle und Bällen die Faszien massiert.

> QIGONG

Eine Übungsmethode, um die Lebensenergie Qi durch Bewegung, Atmung und Konzentration zu aktivieren.

> RÜCKENFIT

Gesteigerte Form von präventiver Wirbelsäulengymnastik: Koordination und Tiefensensibilisierung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur.

> STEP (LEVEL 1/2)

Step = Stufe. Die spezielle Mischung aus motivierender Musik und Schrittabfolgen machen die Stunden immer wieder zu einem Erlebnis. In Level 1 werden die Grundschriffe vorausgesetzt, Level 2 bietet ein Plus an Choreographie.

> INTERVALL-STEP

Bei einem Wechsel zwischen langsamen und schnellen Schritten wird der Stoffwechsel angefeuert, sodass Fettreserven schneller verbrannt werden können.

> TAI-CHI (BASIC/LEVEL 1)

In Basic erlernen Anfänger die Grundelemente von Tai-Chi. Level 1 erfordert schon ein wenig Erfahrung. Bewegungsabläufe werden harmonisiert und somit der Energiefluss des Körpers angeregt.

> WSG

Präventive Wirbelsäulengymnastik: Körperwahrnehmung, Mobilisations-, Dehnungs- und Stabilisationsübungen mit und ohne Kleingeräte.

> YOGA ABSOLUTE BEGINNER YOGA (BASIC/LEVEL 1 UND 2)

Bei den absoluten Beginners werden die unterschiedlichen Yogastile, Haltungen, Dehnung, Entspannung sowie die Hilfsmittel (Blöcke, Gurte, Kissen) vorgestellt. Diese werden in Basic mit einfachen Übungen angewendet. Level 1 ist dynamischer und anstrengender aufgebaut, während Level 2 echte Herausforderungen bietet.

> ASHTANGA YOGA

Diese klassische Methode wird dynamisch-kraftvoll ausgeführt und ist auf Grund ihrer fordernden Elemente für Yogakenner geeignet. Im harmonischen Zusammenspiel von Atem und Bewegung wird jede Yogaposition mit der nächsten durch eine bestimmte Bewegungsfolge fließend verbunden.

> HATHA YOGA

Hatha Yoga beinhaltet exakte Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken, Entspannungstechniken und Mentaltraining. Schwerpunkt ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Stärkung der Atmung, Konzentration und Entspannung.

> HATHA YOGA KRANKENKASSENKURS

Ein Yogakurs, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Hier können sowohl Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen (nähere Infos bei der Trainerin).

> VINYASA YOGA

Vinyasa ist die Synchronisation von Atmung und Bewegung – Bewegung im Fluss. Dieser dynamische Yogastil bietet eine Vielzahl unterschiedlicher Übungsreihen, die Körper und Geist fit, beweglich und gesund machen.

> YIN YOGA

Sanfte Praxis, die sich auf das Bindegewebe konzentriert. Die Haltungen werden, unterstützt durch verschiedene Hilfsmittel, für 3–5 Min. passiv eingenommen. Yin Yoga ist für Anfänger sowie erfahrene Yogis geeignet.

> ZUMBA

Die heißen lateinamerikanischen Rhythmen von Merengue, Salsa, Cumbia, Afro und weiteren Tanzstilen werden Euer Blut mit viel Spaß zum Kochen bringen.

