

| MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   | SAMSTAG  | SONNTAG  |
|---|---|---|---|---|--|--|
| <b>BODYLATES</b><br>09:30-10:25 TINA ①  | <b>HATHA YOGA (LEVEL 1)</b><br>09:00-10:25 MATTHIAS ② | <b>QIGONG (BASIC)</b><br>08:00-08:55 JOHANNES ②   | <b>HATHA YOGA (LEVEL 1)</b><br>09:00-10:25 MATTHIAS ② | <b>FASZI(E)NATION</b><br>08:30-09:25 LENA ①           | <b>YOGA ABSOLUTE BEGINNER</b><br>09:15-10:10 ATIEH ②     | <b>BODYFORMING</b><br>10:00-10:55 TINA ①           |
| <b>QIGONG &gt; NEU</b><br>09:30-10:10 LENA ②  | <b>BODYFORMING</b><br>09:00-09:55 LENA ①              | <b>WSG</b><br>09:00-09:55 STEFFI ①  | <b>FASZIEN-PILATES</b><br>09:00-09:55 TINA ①          | <b>PRÄVENTIONSKURS WSG</b> ♦<br>09:30-10:25 LENA ①    | <b>VINYASA YOGA (LEVEL 1)</b><br>10:15-11:40 ATIEH ②     | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>11:00-11:55 SASCHA ① |
| <b>WSG</b><br>10:30-11:25 TINA ①  | <b>DANCE</b><br>10:00-11:10 RAY ①                     | <b>JUMP-IN-FIT</b><br>10:00-10:55 DANA ①  | <b>BODYFORMING</b><br>10:00-10:55 DANA ①              | <b>PILATES &gt; NEU</b><br>10:30-11:25 MATTHIAS ①     | <b>BOXEN</b><br>11:30-12:55 JAN ①                        | <b>STEP (LEVEL 2)</b><br>12:00-12:55 SASCHA ①      |
| <b>WSG</b><br>16:45-17:25 CLAUDIA L. ①  | <b>PILATES + STRETCH</b><br>11:15-12:10 RAY ①         | <b>QIGONG</b><br>16:30-17:25 ANKE ②   | <b>PRÄVENTIONSKURS WSG</b> ♦<br>11:00-11:55 DANA ①    | <b>JUMP-IN-FIT</b><br>11:30-11:55 MATTHIAS ①          | <b>VINYASA YOGA (LEVEL 2)</b><br>11:45-13:10 ELISABETH ② |  |
| <b>VINYASA YOGA (LEVEL 1)</b><br>17:30-18:25 ATIEH ②  | <b>FASZI(E)NATION</b><br>11:00-11:40 DANA ②           | <b>ZUMBA</b> <br>17:30-18:25 IRINA ① | <b>DANCE-AEROBIC</b><br>17:30-18:25 SASCHA ①          | <b>GELENKTRAINING</b><br>12:00-12:25 MATTHIAS ①       | <b>CARDIO-PUMP</b><br>13:00-13:55 MATTHIAS ①             |  |
| <b>INTERVALL-STEP</b><br>17:30-18:10 CLAUDIA L. ①   | <b>YIN YOGA</b><br>17:00-17:55 JANET ②                | <b>FASZI(E)NATION</b><br>17:30-18:10 LENA ②   | <b>ATEM UND MEDITATION</b><br>17:30-18:10 JOHANNES ②  | <b>JUMP-IN-FIT</b><br>16:30-17:25 MATTHIAS ①          |  |  |
| <b>BOP</b><br>18:15-18:55 CLAUDIA L. ①  | <b>STEP (LEVEL 1)</b><br>17:30-18:25 ALEX ①           | <b>PRÄVENTIONSKURS WSG</b> ♦<br>18:15-19:10 DANA ②  | <b>QIGONG</b><br>18:15-19:10 JOHANNES ②               | <b>BODYFORMING</b><br>17:30-18:25 MATTHIAS ①          |  |  |
| <b>ASHTANGA YOGA (LEVEL 2)</b><br>18:30-19:55 ATIEH ②   | <b>YIN YOGA</b><br>18:00-18:55 JANET ②                | <b>FUNTONE</b><br>18:30-19:25 CLAUDIA S. ①  | <b>BODYFORMING</b><br>18:30-19:25 SASCHA ①            | <b>QIGONG (BASIC)</b><br>17:30-18:25 JOHANNES ②       |  |  |
| <b>ZUMBA</b> <br>19:00-19:55 IRINA ① | <b>CARDIO-PUMP</b><br>18:30-19:25 ALEX ①              | <b>VINYASA YOGA (LEVEL 1)</b><br>19:15-20:40 ELISABETH ②  | <b>STEP (LEVEL 2)</b><br>19:30-20:25 SASCHA ①         | <b>QIGONG</b><br>18:30-19:25 ANKE ①                   |  |  |
| <b>PRÄVENTIONSKURS WSG</b> ♦<br>20:00-20:55 DANA ①  | <b>HATHA YOGA (LEVEL 1)</b><br>19:00-20:25 JANET ②    | <b>JUMP-IN-FIT</b><br>19:30-20:25 CLAUDIA S. ①  |   | <b>HATHA YOGA (LEVEL 2)</b><br>18:30-19:55 MATTHIAS ② |  |  |
|   | <b>BOXEN</b><br>20:00-21:25 JAN ①                     |   |   |   |  |  |

♦ Unterstützt durch die gesetzlichen Krankenkassen. Studiomitglieder können ganz normal am Kurs teilnehmen.

- ① Kursraum 1
- ② Kursraum 2

**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.

### › 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, Oberschenkeln 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

Die Kombination aus klassischen Aerobic-Schritten und tänzerischen Elementen macht diesen Kurs immer wieder zu einem Erlebnis.

### › FASZI(E)NATION

Faszien = Bindegewebe. Fasz(i)e(n)ation ist eine Kombination aus Beweglichkeitstraining und Massage mit verschiedenen Hilfsmitteln.

### › 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.

### › FUNCTIONAL TRAINING

Hierbei handelt es sich um eine intensive Übungsfolge mit dem eigenen Körpergewicht.

### › FUNTONE

Funktionelles Intervalltraining zur Figurstraffung und Fettreduktion.

### › GELENKTRAINING

In diesem Kurs werden gezielt Deine Gelenkbeschwerden durch Beweglichkeitsübungen gelindert. Hier bekommst Du Hilfe zur Selbsthilfe.

### › JUMP-IN-FIT

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

### › PILATES UND STRETCH

Bei Pilates werden durch eine gezielte Atemtechnik die tiefen

Bauchmuskeln aktiviert. Dies bietet die Basis für einen gesunden Rücken. Der Kurs wird ergänzt durch einige Stretchingübungen.

### › QIGONG

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

### › STEP (LEVEL 1/2)

Step = Stufe. Steptraining ist eine tolle Kombination aus Ausdauer und Koordination. 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. Der Kurs ist für absolute Stepeinsteiger geeignet.

### › WSG

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

### › PRÄVENTIONSKURS WSG

Diese Kurse für die Wirbelsäule werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### › YOGA (ABSOLUTE BEGINNER, LEVEL 1/2)

Bei den absoluten Beginners werden die unterschiedlichen Yogastile, Haltungen, Dehnungen und Entspannungstechniken sowie die Hilfsmittel (Blöcke, Gurte, Kissen) vorgestellt. Level 1 ist dynamischer und anstrengender aufgebaut, während Level 2 echte Herausforderungen bietet.

### › ASHTANGA YOGA

Diese klassische Methode wird dynamisch-kraftvoll ausgeführt und ist aufgrund 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.

### › 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.

