

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
HANTEL-WORKOUT 09:30-10:25 Tina ①	HATHA YOGA (LEVEL 1) 09:00-10:25 Matthias ②	QIGONG (BASIC) 08:00-08:55 Johannes ①	HATHA YOGA (LEVEL 1) 📺 09:00-10:25 Matthias ②	FASZI(E)NATION 📺 08:30-09:25 Dana ①	YOGA ABSOLUTE BEGINNER ② 09:15-10:10 Atieh ②	BODYFORMING ① 10:00-10:55 Tina ①
WSG 10:30-11:25 Tina ①	FIT & BALANCE >NEU 📺 09:00-09:55 Tatjana ①	PILATES + STRETCH 📺 09:00-09:55 Ray ①	PILATES 📺 09:00-09:55 Tina ①	PRÄVENTIONSKURS WSG 📺 09:30-10:25 Dana ①	BOXEN ① 10:00-11:25 Jan ①	
WSG 📺 16:45-17:25 Dana ①	WSG 📺 10:00-10:55 Dana ①	DANCE 📺 10:00-11:10 Ray ①	BODYFORMING 📺 10:00-10:55 Dana ①	PILATES 📺 10:30-11:25 Matthias ①	VINYASA YOGA (LEVEL 1) 📺 10:15-11:40 Atieh ②	
VINYASA YOGA (LEVEL 1) 17:30-18:25 Atieh ②	FASZIEN-SLING 11:00-11:55 Dana ①	JUMP-IN-FIT 11:15-12:10 Dana ①	PRÄVENTIONSKURS WSG 📺 11:00-11:55 Dana ①	GELENKTRAINING ① 11:30-12:10 Matthias ①	VINYASA YOGA (LEVEL 2) ① 11:45-13:10 Elisabeth ①	
INTERVALL-STEP 17:30-18:25 Claudia L. ①	STEP (LEVEL 1) 📺 17:30-18:25 Claudia S. ①	QIGONG 📺 17:00-17:55 Anke ②	ATEM UND MEDITATION 📺 17:30-18:10 Johannes ②	JUMP-IN-FIT ① 12:15-12:55 Matthias ①	CARDIO-PUMP 📺 13:15-14:10 Karl-Heinz/Danie/Dana ①	
BOP 18:30-18:55 Claudia L. ①	YIN YOGA 📺 18:00-19:25 Atieh ②	ZUMBA 📺 17:30-18:25 Irina ①	STEP (LEVEL 2) 📺 17:30-18:25 Sascha/Karl-Heinz ①	JUMP-IN-FIT ① 16:30-17:25 Matthias ①		
ASHTANGA YOGA (LEVEL 2) 📺 18:30-19:55 Atieh ②	BODYFORMING 18:30-19:25 Claudia S. ①	FASZIEN-WSG 📺 18:00-19:25 Matthias ②	QIGONG ② 18:15-19:10 Johannes ②	QIGONG (BASIC) ② 16:30-17:25 Anke ②		
ZUMBA 📺 19:00-19:55 Irina ①	HATHA YOGA (LEVEL 1) 📺 19:30-20:55 Elisabeth ②	FUNTONE 📺 18:30-19:25 Claudia S. ①	MOBILITY WORKOUT 📺 18:30-19:25 Sascha/Karl-Heinz ①	BODYFORMING 📺 17:30-18:25 Matthias ①		
PRÄVENTIONSKURS WSG 📺 20:00-20:55 Dana ①	BOXEN ① 20:00-21:25 Jan ①	VINYASA YOGA (LEVEL 1) 📺 19:30-20:55 Matthias ①		QIGONG (AUGEN-NACKEN) 📺 17:30-18:25 Johannes ②		
				HATHA YOGA (LEVEL 2) ① 18:30-19:55 Matthias ①		

- ① Kursraum 1
- ② Kursraum 2
- 📺 Hybridkurs (Online + Live)

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.

> 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.

> FASZI(E)NATION

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

> FASZIEN-SLING

Durch spezielle, an der Decke befestigte, instabile Seile erfordert dieses Training das Zusammenspiel ganzer Muskelketten. Hierbei werden aber nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch die Tiefenmuskulatur, die Haltemuskulatur und das gesamte Bindegewebe gezielt aktiviert.

> FIT & BALANCE

Kräftigende Elemente aus dem Workout-Bereich werden mit harmonisierenden Übungen aus Yoga, Pilates und Atemtechniken verbunden.

> PILATES

Ein Mattentraining, bei dem besonders die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und die Flexibilität sowie das Gleichgewicht trainiert werden.

> FUNTONE

Funktionelles Intervalltraining zur Figurstraffung und Fettreduktion.

> GELENKTRAINING

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

> HANTEL-WORKOUT

Ein Kräftigungsmix mit Kurzhanteln.

> 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.

> MOBILITY WORKOUT

Bei dieser Kombination aus Beweglichkeits- und Kräftigungstraining schaffen wir Platz in den Gelenken und reduzieren muskuläre Dysbalancen.

> PILATES + 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.

> QIGONG (AUGEN-NACKEN)

Dieser Kurs beinhaltet spezielle Übungen, um die Augen zu stärken, was sich auch auf die Sehkraft auswirken und Nackenverspannungen lindern kann.

> 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 Beginnern 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.