

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

> ENERGY-FLOW

Eine energiegeladene Meditation, in der wir uns mit dem Bewusstseinsfeld verbinden.

> 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.

> 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 setzt 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.