

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|--|---|--|--|--|---|
| CORE-WORKOUT 09:45-10:25 Tina ① | HATHA YOGA (LEVEL 1) 08:30-10:00 Marisa ② | QIGONG (BASIC) 08:00-08:55 Johannes ② | VINYASA YOGA (LEVEL 1) 09:15-10:45 Adam ② | FASZI(E)NATION 08:15-09:25 Lena ① | YOGA FÜR EINSTEIGER 09:15-10:25 Atieh ② | PILATES WORKOUT 10:00-10:55 Tina ① |
| RÜCKEN-WORKOUT 10:30-11:25 Tina ① | FIT & BALANCE 09:00-09:55 Danie ① | JUMP-IN-FIT 08:15-08:55 Dana ① | PILATES 09:00-09:55 Tina ① | RÜCKEN-WORKOUT 09:30-10:25 Lena ① | BOXEN 10:00-11:25 Jan ① | YOGA HATHA FLOW 11:15-12:45 Trainer i. W. ① |
| FIT OVER 60 10:30-11:25 Danie ② | RÜCKEN-WORKOUT 10:00-10:55 Dana ① | QIGONG (AUGEN/NACKEN) 09:00-09:45 Johannes ② | FUNCTIONAL TRAINING 10:00-10:55 Dana ① | PILATES 10:45-11:25 Lena ① | VINYASA YOGA (LEVEL 2) 10:30-11:55 Atieh ② | |
| RÜCKEN-WORKOUT 16:30-17:10 Karl-Heinz ① | FASZIEN-SLING 11:00-11:55 Dana ① | MOBILITY FLOW 09:00-09:55 Lena ① | PRÄVENTIONSKURS WSG 11:00-11:55 Dana ① | GELENKTRAINING 11:30-12:15 Lena ① | CARDIO-PUMP 12:00-12:55 Nicole/Dana ① | |
| INTERVALL-STEP 17:15-17:55 Karl-Heinz ① | STEP 17:30-18:25 Karl-Heinz ① | DANCE WORKOUT 10:00-10:55 Julia ① | ATEM & MEDITATION 17:30-18:10 Johannes ② | MOBILITY FLOW 16:30-17:25 Nicole ① | | |
| VINYASA YOGA (LEVEL 1) 17:30-18:25 Atieh ② | YOGA FÜR EINSTEIGER 17:30-18:25 Atieh ② | FIT OVER 60 11:00-11:55 Danie ① | STEP 18:00-18:55 Claudia ① | QIGONG 16:30-17:25 Anke ② | | |
| PILATES WORKOUT 18:00-18:55 Marija ① | YIN YOGA 18:30-19:55 Atieh ② | YOGA BASIC FLOW 11:00-12:15 Julia ② | QIGONG 18:15-19:10 Johannes ② | FUNCTIONAL TRAINING 17:30-18:25 Nicole ① | | |
| ASHTANGA POWER YOGA (LEVEL 2) 18:30-19:55 Atieh ② | FUNCTIONAL TRAINING 18:30-19:25 Karl-Heinz ① | ZUMBA 17:30-18:25 Irina ① | FUNCTIONAL TRAINING 19:00-19:55 Claudia ① | (AROMA) MEDITATION 17:30-18:25 Anke ② | | |
| ZUMBA 19:00-19:55 Irina ① | BOXEN 20:00-21:25 Jan ① | YOGA HATHA FLOW 17:30-18:55 Trainer i. W. ② | YIN YOGA 19:15-20:30 Emily ② | VINYASA YOGA (LEVEL 2) 18:30-19:55 Emily ① | | |
| RÜCKEN-POWER 20:00-20:55 Dana ① | | FUNCTIONAL TRAINING 18:30-19:25 Alex/Nicole ① | | | | |
| | | INTERVALL-STEP 19:30-20:25 Alex/Claudia ① | | | | |

- ① Kursraum 1
- ② Kursraum 2

  Follow us!

ÖFFNUNG FITNESS + WELLNESS

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

SAUNA
 Mo-Fr 10:00-21:30 Uhr
 Sa, So (u. Feiertag) 10:00-19:00 Uhr

DAMENSAUNA
 Mo 10:00-14:00 Uhr

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

HOMEPAGE



KURSPLAN - BESCHREIBUNG

> ATEM & 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.

> (AROMA) MEDITATION

Ein wesentliches Element der Meditation ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit. Durch die wiederholte Praxis können nachhaltig positive Veränderungen auf psychischer als auch physischer Ebene erzeugt werden. Unterstützt wird dieser Prozess durch die Einbindung von Düften, Kräutern etc.

> FUNCTIONAL TRAINING

Abwechslungsreiches Ganzkörperworkout, in dem Eure Figur mit Hilfe von Kurz- oder Langhanteln, anderen Kleingeräten oder funktionellen Bewegungsabläufen gestrafft und gekräftigt wird.

> BOXEN

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

> CARDIO-PUMP

Dieses Workout beinhaltet ein funktionelles Trainingsprogramm, bei dem die gesamte Muskulatur mit Hilfe einer Langhantel und ergänzenden Übungen definiert wird. Für alle Fitnesslevel und Altersgruppen geeignet.

> CORE-TRAINING

Core-Training zielt primär auf die Stärkung der Körpermitte ab, das heißt unserer »Kernmuskulatur« wie etwa Bauch, Hüfte, Becken und dem unteren Rücken.

> DANCE WORKOUT

Dieser Kurs verbindet Fittesselemente und Tanz. Wenn Du also Spaß am Tanzen hast und gleichzeitig Kondition und Koordination verbessern möchtest, bist Du hier goldrichtig. Ein wenig Rhythmusgefühl wäre allerdings von Vorteil.

> FASZI(E)NATION

Faszien = Bindegewebe. Faszii(e)nation ist eine Kombination aus Beweglichkeitstraining und Massage mit verschiedenen Hilfsmitteln. Dabei werden mehrere Techniken aus dem Faszientraining (Fascial Release, Fascial Stretch, Rebound Elasticity, Sensitive Refinement) genutzt und mit gängigen Funktionsübungen kombiniert.

> 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.

> FIT OVER 60

Ein maßgeschneidertes Training für »über 60-Jährige« kombiniert leichtes Mobilisationstraining, Stretching, Kräftigung als auch die gezielte Förderung unserer koordinativen Fähigkeiten.

> PILATES

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

> PILATES WORKOUT

Ergänzend zum reinen Pilates-Format werden im Workout-Kurs zum Teil auch Elemente hinzugezogen, die das Herz-Kreislaufsystem etwas mehr herausfordern.

> GELENKTRAINING

In diesem Kurs werden gezielt Deine Gelenksbeschwerden durch Beweglichkeitsübungen gelindert. Hier bekommt Ihr 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.

> MOBILITY FLOW

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

> QIGONG / QIGONG (AUGEN-NACKEN)

Eine Übungsmethode, um die Lebensenergie Qi durch Bewegung, Atmung und Konzentration zu aktivieren. Beim Augen-Nacken-Training werden ergänzend noch spezielle Übungen zur Stärkung der Sehkraft als auch zur Linderung von Nackenverspannungen einbezogen.

> STEP

Step = Stufe. Steptraining ist eine tolle Kombination aus Ausdauer und Koordination. Abgestimmt auf die Musik werden verschiedene Grundschritte zu einer motivierenden Choreographie zusammengestellt.

> 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.

> RÜCKEN-POWER

Ergänzend zum Inhalt aus dem Rücken-Workout ist dieser Kurs insgesamt etwas intensiver, was koordinative Aspekte und die Belastung des Herz-Kreislaufsystems anbelangt.

> RÜCKEN-WORKOUT

Körperwahrnehmung, Mobilisation, Kräftigungs-, Stabilisations- und Dehnungsübungen mit und ohne Kleingeräte.

> PRÄVENTIONSKURS WSG

Diese Kurse für die Wirbelsäule und alle relevanten Strukturen werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

> YOGA FÜR EINSTEIGER (LEVEL 1) YOGA (LEVEL 1/2)

Bei den Einsteigern 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 POWER 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 und entspannend wirkt. 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.

