

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FASZI(E)NATION 08:30-09:25 Dana	HATHA FLOW YOGA (LEVEL 1-2) 08:30-10:00 Marisa	QIGONG (BASIC) 08:00-08:55 Johannes	PILATES 09:00-09:55 Tina	FASZI(E)NATION 08:15-09:25 Lena	SOFT YOGA 09:15-10:25 Atieh	PILATES WORKOUT 10:00-10:55 Tina
CORE-WORKOUT 09:30-10:25 Tina	PILATES WORKOUT 09:00-09:55 Stephi	JUMP-IN-FIT 08:15-08:55 Lena	FUNCTIONAL TRAINING 10:00-10:55 Dana	RÜCKEN-WORKOUT 09:30-10:25 Lena	BOXEN 10:15-11:45 Jan	HATHA FLOW YOGA 11:15-12:45 Coco
FIT OVER 60 10:00-10:55 Danie	RÜCKEN-WORKOUT 10:00-10:55 Dana	QIGONG (AUGEN/NACKEN) 09:00-09:30 Johannes	PRÄVENTIONSKURS WSG 11:00-11:55 Dana	PILATES 10:30-11:25 Lena	VINYASA FLOW (LEVEL 2) 10:30-11:55 Atieh	
RÜCKEN-WORKOUT 10:30-11:25 Tina	FASZIEN-SLING 11:00-11:55 Dana	FIT & BALANCE 09:00-09:55 Danie	ATEM & MEDITATION 17:30-18:10 Johannes	HATHA YOGA (LEVEL 1) 10:45-11:55 Coco	CARDIO-PUMP 12:15-13:15 Nicole/Dana	
RÜCKEN-WORKOUT 16:30-17:10 Karl-Heinz	YOGA FÜR EINSTEIGER 17:15-18:25 Atieh	DANCE 10:00-10:55 Julia	STEP 18:00-18:55 Claudia	STEP BASIC 16:30-17:25 Nicole		
INTERVALL-STEP 17:15-17:55 Karl-Heinz	STEP 17:30-18:25 Karl-Heinz	FIT OVER 60 11:00-11:55 Danie	QIGONG 18:15-19:10 Johannes	QIGONG 16:45-17:25 Anke		
HATHA YOGA (LEVEL 1) 17:30-18:25 Atieh	FUNCTIONAL TRAINING 18:30-19:25 Karl-Heinz	SOFT YOGA 11:00-12:15 Julia	FUNCTIONAL TRAINING 19:00-19:55 Claudia	FUNCTIONAL TRAINING 17:30-18:25 Nicole		
PILATES WORKOUT 18:00-18:55 Lena	YIN YOGA 18:30-19:55 Atieh	HATHA FLOW YOGA 17:00-18:25 Markéta	YIN YOGA 19:15-20:30 Emily	AROMA MEDITATION 17:30-18:15 Anke		
HATHA FLOW YOGA (LEVEL 2) 18:30-19:55 Atieh	BOXEN 20:15-21:25 Jan	ZUMBA 17:30-18:25 Irina		VINYASA YOGA (LEVEL 2) 18:30-19:55 Emily		
ZUMBA 19:00-19:55 Irina		PILATES WORKOUT 18:30-19:25 Lena				
CORE-WORKOUT 20:00-20:30 Irina		INTERVALL-STEP 18:30-19:40 Alex/Claudia				



[HOMEPAGE](#)



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

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

activiva

FITNESS & WELLNESS CLUB

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-WORKOUT

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

› DANCE

Dieser Kurs verbindet Fitnesselemente 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. Faszi(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 Mobilisations- und 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 Herzkreislaufsystem etwas mehr herausfordern.

› 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

Hier erlebst Du eine Kombination aus Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen, die mal sanft und mal herausfordernd sind – das ideale Training für Muskulatur und Gelenke.

› QIGONG / QIGONG (AUGEN-NACKEN)

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

› SLING & WORKOUT

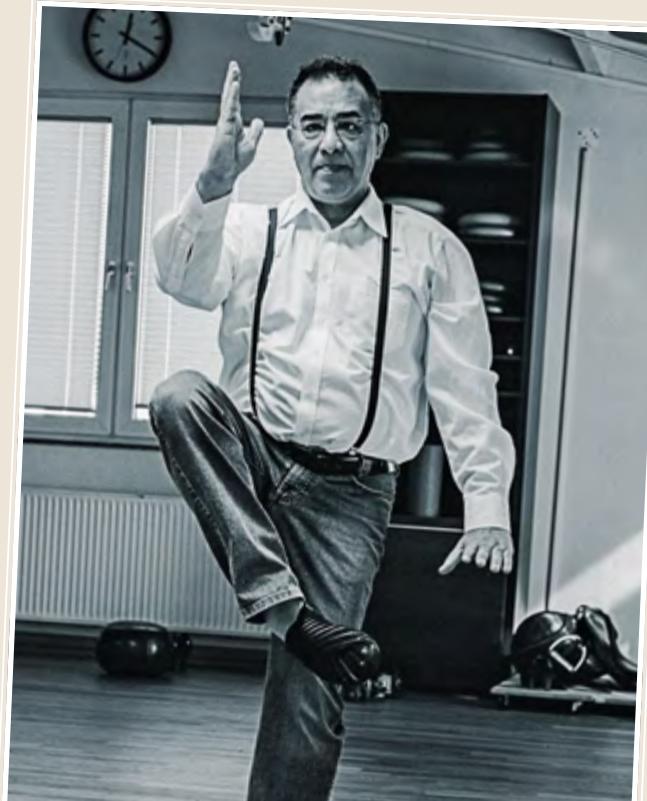
Ergänzend zum Faszien-Sling werden hierbei z. T. noch verschiedene Kleingeräte eingebunden und durch funktionelle Bewegungsabläufe ergänzt.

› STEP

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

› INTERVAL-STEP

Bei einem Wechsel zwischen langsamen und schnellen Schritten wird der Stoffwechsel angefeuert, sodass



Fettreserven schneller verbrannt werden können. Der Kurs ist für absolute Stepeinstieger geeignet.

› 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 Entspannungs-techniken sowie die Hilfsmittel (Blöcke, Gurte, Kissen) vorgestellt. Level 1 ist dynamischer und anstrengender aufgebaut, während Level 2 echte Herausforde-rungen bietet.

› 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.

› SOFT YOGA

Mit langsamem, kontrollierten Bewegungen ver-helfen wir dem gesamten Körper auf eine sanfte Art zu mehr Beweglichkeit. Achtsame Dehnungen verschaffen dem Körper mehr Flexibilität.

› VINYASA YOGA

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

› YIN YOGA

Sanfte Praxis, die sich auf das Bindegewebe kon-zentriert und entspannend wirkt. Die Haltungen werden, unterstützt durch verschiedene Hilfsmittel, für 3-5 Minuten passiv eingenommen. Yin Yoga ist für Anfänger sowie erfahrene Yogis geeignet.

› ZUMBA

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

