

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

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 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. Faszí(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.

> 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.

> 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-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.

> 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 langsamen, kontrollierten Bewegungen 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 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 Minuten 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.

