

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

> 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.

> FASZI(E)NATION

Faszien = Bindegewebe. Fasz(i)e(n)ation 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.

> FUNCTIONAL TRAINING

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

> JUMP-IN-FIT

Das Training auf dem Mini-Trampolin wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel und v.a. auf das Lymphsystem aus – bedingt durch den ständigen Wechsel von Schwerelosigkeit und sanftem Druck auf das Gefäßsystem.

> MEDITATION (ATMUNG, KLANG, AROMA)

Meditation hilft, den Alltag loszulassen, den Geist zu beruhigen und neue Kraft zu tanken. Durch gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen fördert ihr innere Ruhe, Konzentration und Wohlbefinden. Je nach Kurs wird der Schwerpunkt auf die bewusste Atmung, die unterstützende Wirkung von Düften oder die harmonische Verbindung von Atem und Klängen gelegt. So entsteht ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

> OSTEOLETIC NEU

Osteoletic kombiniert die wirksamsten Elemente aus Osteopathie, Physiotherapie, Stabilitätstraining und Entspannung. Durch Muskelaufbau, Blockadenlösung und gezielte Atmung werden die Ursachen vieler Beschwerden angegangen.

> 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.

> PRÄVENTIONSKURS WSG

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

> QIGONG (AUGEN-NACKEN)

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

> RÜCKEN-WORKOUT

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

> 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.



> 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 verhelten 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.

> YOGA VITALITY

Traditionelle Yogaelemente aus Hatha und Ashtanga gepaart mit moderner Bewegungsphysiologie bilden eine balancierte und abwechslungsreiche Übungseinheit.

> 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 Ever Blut mit viel Spaß zum Kochen bringen.

