

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FASZIEN & MOBILITY FLOW 08:15-09:25 Dana ①	OSTEOLETIC 09:00-09:55 Danie ①	QIGONG 08:30-09:30 Anke ②	PILATES 09:00-09:55 Tina ①	FASZIEN & MOBILITY FLOW 08:15-09:25 Lena ①	SOFT YOGA 09:15-10:25 Atieh/Tina B. 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	FREIES BOXEN 10:15-11:30 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/Tina B. 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	QIGONG 16:30-17:25 Anke 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	HATHA FLOW YOGA 17:00-18:25 Markéta ②	AROMA MEDITATION 17:30-18:30 Anke ②	INTERVALL STEP 16:30-17:25 Nicole ①		
INTERVALL-STEP 17:15-17:55 Karl-Heinz ①	FUNCTIONAL TRAINING 18:30-19:25 Karl-Heinz ①	ZUMBA 17:30-18:25 Irina ①	STEP 18:00-18:55 Claudia ①	YIN YOGA & OILS 17:00-18:30 Tina B. ②		
HATHA YOGA (LEVEL 1) 17:30-18:25 Atieh ②	YIN & RESTORATIVE YOGA 18:30-19:55 Atieh ②	PILATES WORKOUT 18:30-19:25 Lena ②	CARDIO-PUMP 19:00-19:55 Claudia ①	FUNCTIONAL TRAINING 17:30-18:25 Nicole ①		
PILATES WORKOUT 18:00-18:55 Lena ①	FREIES BOXEN 20:15-21:30 ①	INTERVALL-STEP 18:30-19:40 Alex/Claudia ①	YIN YOGA & KLANG 19:15-20:30 Sarah ②	VINYASA YOGA (LEVEL 2) 18:30-19:55 Emily ①		
HATHA FLOW YOGA (LEVEL 2) 18:30-19:55 Atieh ②		SLING & WORKOUT 19:45-20:45 Dana ①				
ZUMBA 19:00-19:55 Irina 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

activiva
 FITNESS & WELLNESS CLUB



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.

> FASZIEN & MOBILITY FLOW

Faszien = Bindegewebe. Faszientraining 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. Daneben schaffen wir durch eine fließende Kombination aus Beweglichkeits- und Kräftigungstraining Platz in den Gelenken und reduzieren muskuläre Dysbalancen.

> 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.

> AROMA MEDITATION

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. Zur Unterstützung der Wirkung werden auch spezielle Düfte eingesetzt. So entsteht ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

> OSTEOLETIC

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.

> QIGONG

Eine Übungsmethode, um die Lebensenergie Qi durch Bewegung, Atmung und Konzentration zu aktivieren.

> PRÄVENTIONSKURS WSG

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

> 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 verhelfen 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 (RESTORATIVE, KLANG, OILS):

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.

Restorative Yoga ist eine sanfte Ergänzung zu Yin Yoga, bei der der Körper Raum für Regeneration findet und das Nervensystem zur Ruhe kommen kann.

Beim **Yin Yoga & Klang** tragen die Klänge der Kristallklangschaalen und weiterer Instrumente dazu bei, die Entspannung weiter zu vertiefen.

Hingegen werden beim **Yin & Oils** die Sinne zusätzlich durch ätherische Öle berührt.

> ZUMBA

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

