

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>CORE-WORKOUT</b> 09:45-10:25 Tina 1	<b>HATHA YOGA (LEVEL 1)</b> 2 08:30-10:00 Marisa 2	<b>QIGONG (BASIC)</b> 2 08:00-08:55 Johannes 2	<b>HATHA YOGA (LEVEL 1)</b> 2 08:30-10:00 Andrea/Jürgen 2	<b>FASZI(E)NATION</b> 1 08:15-09:25 Lena 1	<b>YOGA FÜR EINSTEIGER</b> 2 09:15-10:10 Atieh 2	<b>PILATES WORKOUT</b> 1 10:00-10:55 Tina 1
<b>RÜCKEN-WORKOUT</b> 1 10:30-11:25 Tina 1	<b>FIT &amp; BALANCE</b> 1 09:00-09:55 Dana & Co. 1	<b>JUMP-IN-FIT</b> 1 08:15-08:55 Dana 1	<b>PILATES</b> 1 09:00-09:55 Tina 1	<b>RÜCKEN-WORKOUT</b> 1 09:30-10:25 Lena 1	<b>BOXEN</b> 1 10:00-11:25 Jan 1	<b>YOGA HATHA FLOW</b> 1 11:00-12:25 Trainer i.W. 1
<b>FIT OVER 60</b> 2 10:30-11:25 Danie 2	<b>RÜCKEN-WORKOUT</b> 1 10:00-10:55 Dana 1	<b>QIGONG (AUGEN/NACKEN)</b> 2 09:00-09:45 Johannes 2	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 1 10:00-10:55 Dana 1	<b>PILATES</b> 1 10:45-11:25 Lena 1	<b>VINYASA YOGA (LEVEL 2)</b> 2 10:15-11:40 Atieh 2	
<b>RÜCKEN-WORKOUT</b> 1 16:30-17:10 Karl-Heinz 1	<b>FASZIEN-SLING</b> 1 11:00-11:55 Dana 1	<b>MOBILITY-FLOW</b> 1 09:00-09:55 Lena 1	<b>PRÄVENTIONSKURS WSG</b> 1 11:00-11:55 Dana 1	<b>GELENKTRAINING</b> 1 11:30-12:15 Lena 1	<b>CARDIO-PUMP</b> 1 12:00-12:55 Nicole/Dana 1	
<b>INTERVALL-STEP</b> 1 17:15-17:55 Karl-Heinz 1	<b>STEP</b> 1 17:30-18:25 Karl-Heinz 1	<b>DANCE AEROBIC</b> 1 10:00-10:55 Lena 1	<b>ATEM &amp; MEDITATION</b> 2 17:30-18:10 Johannes 2	<b>MOBILITY FLOW</b> 1 16:30-17:25 Nicole 1		
<b>VINYASA YOGA (LEVEL 1)</b> 2 17:30-18:25 Atieh 2	<b>YOGA FÜR EINSTEIGER</b> 2 17:30-18:25 Atieh 2	<b>FIT OVER 60</b> 1 11:00-11:55 Danie 1	<b>STEP</b> 1 18:00-18:55 Claudia 1	<b>QIGONG</b> 2 16:30-17:25 Anke 2		
<b>PILATES WORKOUT</b> 1 18:00-18:55 Marija 1	<b>YIN YOGA</b> 2 18:30-19:55 Atieh 2	<b>ZUMBA</b> 1 17:30-18:25 Irina 1	<b>QIGONG</b> 2 18:15-19:10 Johannes 2	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 1 17:30-18:25 Nicole 1		
<b>ASHTANGA (POWER) YOGA (LEVEL 2)</b> 2 18:30-19:55 Atieh 2	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 1 18:30-19:25 Karl-Heinz 1	<b>YOGA HATHA FLOW</b> 2 17:30-18:55 Trainer i. W. 2	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 1 19:00-19:55 Claudia 1	<b>AROMA MEDITATION</b> 2 17:30-18:25 Anke 2		
<b>ZUMBA</b> 1 19:00-19:55 Irina 1	<b>BOXEN</b> 1 20:00-21:25 Jan 1	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 1 18:30-19:25 Alex/Nicole 1	<b>YIN YOGA</b> 2 19:15-20:30 Emily 2	<b>VINYASA YOGA (LEVEL 2)</b> 1 18:30-19:55 Emily 1		
<b>RÜCKEN-POWER</b> 1 20:00-20:55 Dana 1		<b>INTERVALL-STEP</b> 1 19:30-20:25 Alex/Claudia 1	<b>RÜCKEN-SPEZIAL</b> 1 20:00-20:30 Claudia 1			

- 1 Kursraum 1
- 2 Kursraum 2
- Hybridkurs (Online + Live)

f Instagram 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 AEROBIC

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. Fasz(i)e(n)ation ist eine Kombination aus Beweglichkeitstraining und Massage mit verschiedenen Hilfsmitteln.

### > FASZIEN-WORKOUT

Bei diesem Workout 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 Herzkreislaufsystem 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 Herzkreislaufsystems 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 1/2)

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 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.

