





















-  **4STREATZ®** » 4STREATZ® ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!
-  **BODYART STRENGTH®** » Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.
-  **BODYART ENERGETIC®** » Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst.
-  **BODYCOMBAT™** » Ganzkörper-Workout und Kampfsportelemente gehen eine optimale Synthese ein! Hier trifft ein figurformendes Muskeltraining auf ein intensives Cardiotraining.
-  **BODYPUMP™** » BodyPump™ ist die absolute Alternative. Mit Hilfe von Langhanteln und verschiedenen Gewichten werden zur Musik die Muskeln auf Vordermann gebracht.
-  **BODYSTYLING** » Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Gewebestraffung und die Definition deines Körpers stehen in dieser Stunde im Vordergrund.
-  **CORE EXPRESS** » Stärkung deiner gesamten Core-Muskulatur! Bauch, Rücken und Po dürfen 30 Minuten lang hart arbeiten.
-  **DEEPWORK®** » Ein funktionelles Kraftausdauertraining, das athletisch, einfach, anstrengend und schweißtreibend ist. Diese Stunde lässt Grenzen erforschen, löst aufgestaute Energie, die innere Stärke wird entdeckt und noch dazu ist eine 100% Fettverbrennung garantiert.
-  **FUNCTIONAL FIT** » Simpel und effektiv! Durch die gleichzeitige Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen trainierst du Kraft, Koordination und Kondition.
-  **NORDIC WALKING** » Die Walking Variante mit Stöcken ist ein sanftes Ganzkörpertraining bei dem Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult werden.
-  **PILATES** » Ideal um den ganzen Körper ins Lot zu bringen, weshalb viel Wert auf die Atmung gelegt wird. In dieser Stunde wird vor allem die tief liegende Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie der Beckenboden gestärkt.

-  **RÜCKEN FIT** » Spezielle Kräftigungsübungen rund um die Wirbelsäule werden durch Mobilisation, Stretching und Entspannung ergänzt.
-  **INDOOR CYCLING** » Abwechslungsreiche Stunden auf TOMAHAWK® Rädern. So ist professionelles Radsport-Feeling auch im Kursraum möglich. Begleitet von powervoller Musik vergeht der Kurs wie im Flug und die Ausdauer wird um Klassen verbessert.
-  **SELBSTVERTEIDIGUNG** » Verbinde Elemente aus der Kampfkunst mit einem sportlichen Workout. Anfänger und Fortgeschrittene trainieren das bewusste Wahrnehmen von Gefahr und lernen daraus schnell und angemessen zu reagieren. Alle Techniken sind kurz, effektiv und leicht zu erlernen.
-  **STEP** » Die klassischen Stepgrundschriffe werden variiert und zu einer mittelschweren bis fortgeschrittenen Choreographie zusammengefügt. Durch das Training mit dem Step entsteht ein intensives, aber gelenkschonendes Herzkreislauftraining.
-  **STRETCH & RELAX** » Stretch & Relax beinhaltet Dehnungs- und Entspannungsübungen für das tägliche Wohlbefinden.
-  **DEEP+FREE YOGA** » Körperlich intensive, meist fließende Bewegungsabläufe, wechseln mit Momenten der Entspannung, des Spürens.
-  **VINYASA YOGA** » Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem man Bewegung und Atmung miteinander synchronisiert. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausrichtung verschiedener Körperpositionen.
-  **YIN YOGA** » Yin Yoga eignet sich besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.
-  **ZUMBA®** » Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik für Jedermann. Man muss nicht tanzen können, aber Spaß am Tanzen haben.

 <b>Figur formen</b>	 <b>Muskeln stärken</b>	 <b>Abnehmen managen</b>
 <b>Ausdauer optimieren</b>	 <b>Vitalität steigern</b>	 <b>Rücken stabilisieren</b>

# Winter 2019/20

## KURSPROGRAMM



**AKTIVPARK**  
LEBEN IN BEWEGUNG

## MONTAG

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Rücken Fit	<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> 
<b>10.40 Uhr bis 11.40 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>10.40 Uhr bis 11.55 Uhr</b> bodyART® STRENGTH
<b>18.30 Uhr bis 19.00 Uhr</b> Core Express	
<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> 	<b>19.05 Uhr bis 20.05 Uhr</b> 
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Pilates

## DIENSTAG

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
<b>9.30 Uhr bis 10.20 Uhr</b> Pilates	<b>9.30 Uhr bis 10.20 Uhr</b> 4STREATZ®
<b>10.30 Uhr bis 11.20 Uhr</b> Stretch & Relax	<b>10.30 Uhr bis 11.20 Uhr</b> Bodystyling
<b>18.00 Uhr bis 18.50 Uhr</b> Bodystyling	<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> 
<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> deepWORK®	<b>19.05 Uhr bis 20.05 Uhr</b> 
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Rücken Fit	<b>20.10 Uhr bis 21.25 Uhr</b> Yin Yoga

## MITTWOCH

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
	<b>8.30 Uhr bis 9.30 Uhr</b> 
<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Rücken Fit	<b>9.40 Uhr bis 10.40 Uhr</b> 
<b>10.40 Uhr bis 11.40 Uhr</b> Indoor Cycling	
<b>18.00 Uhr bis 18.50 Uhr</b> Functional Fit	<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> bodyART® ENERGETIC
<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> Cycling	<b>19.05 Uhr bis 19.55 Uhr</b> 4STREATZ®
<b>20.10 Uhr bis 21.10 Uhr</b> Selbstverteidigung	<b>20.00 Uhr bis 20.30 Uhr</b> Stretch & Relax



## DONNERSTAG

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 22.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
	<b>9.30 Uhr bis 10.00 Uhr</b> Core Express
	<b>10.05 Uhr bis 11.20 Uhr</b> Vinyasa Yoga
	<b>17.45 Uhr bis 19.00 Uhr</b> bodyART® STRENGTH
<b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b> Indoor Cycling	<b>19.05 Uhr bis 20.05 Uhr</b> 
	<b>20.10 Uhr bis 21.25 Uhr</b> Yoga


## FREITAG

**Geöffnet: 7.00 - 24.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 7.30 - 21.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.00 - 12.30 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
	<b>8.45 Uhr bis 9.35 Uhr</b> Step
<b>9.30 Uhr bis 10.30 Uhr</b> Rücken Fit	<b>09.45 Uhr bis 11.00 Uhr</b> bodyART® STRENGTH
<b>10.40 Uhr bis 11.40 Uhr</b> Indoor Cycling	
<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> Rücken Fit	<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr</b> 
<b>19.05 Uhr bis 19.55 Uhr</b> Functional Fit	<b>19.05 Uhr bis 20.05 Uhr</b> 

## SAMSTAG

**Geöffnet: 8.00 - 22.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 8.00 - 19.00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.30 - 12.45 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
<b>10.00 Uhr bis 11.15 Uhr</b> deep+free Yoga	<b>10.00 Uhr bis 11.00 Uhr</b> 

## SONNTAG

**Geöffnet: 8.00 - 22.00 Uhr**  
Trainer vor Ort: 8.00 - 19.00 Uhr

LOFT 1	LOFT 2
<b>10.00 Uhr bis 10.50 Uhr</b> Rücken Fit	
<b>11.00 Uhr bis 12.00 Uhr</b> Indoor Cycling	
<b>17.00 Uhr</b> Monatsspecial (Inhalte siehe Aushang)	

### ALLGEMEINE INFO:

- » Bitte zu allen Kursen ein Handtuch mitbringen!
- » An Feiertagen findet ein variables Kursprogramm statt. Dazu bitte die Aushänge im Studio und Informationen auf der Internetseite beachten.

### WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um: 19.30 Uhr, 20.00 Uhr und 20.30 Uhr (keine Aufgüsse in den Schulferien)

### ONLINEKURSBUCHUNG

Lass dich von unserer Auswahl an Fitnesskursen inspirieren & wähle aus über 200 Kursen im Monat deinen Fitnesskurs aus. Klick: [www.aktivpark.com](http://www.aktivpark.com)

### WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um: 20.30 Uhr, 21.00 Uhr und 21.30 Uhr (keine Aufgüsse in den Schulferien)

### WELLNESS EVENT

Zu unseren Aufgüssen im Saunabereich werden frische Früchte und Tee gereicht. Aufguss jeweils um: 12.00 Uhr (keine Aufgüsse in den Schulferien)

**AKTIVPARK**  
LEBEN IN BEWEGUNG

### OUTDOOR

**Mittwoch**  
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr  
Nordic Walking

**Sonntag**  
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
Nordic Walking

**NEU**  
Aktivpark-App  
Ab sofort als Download erhältlich!

Gültig vom  
7. Oktober  
bis 3. Mai  
2020