

# DEIN KURSPLAN

Frühjahr / Sommer 2015 – gültig ab 11. Mai



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>++ bodyART®</b>  Ulrike 9.00 - 9.55	<b>++ Pilates</b>  Alexandra 9.00 - 9.55	<b>++ Rücken &amp; Bauch</b>  Ulrike 9.00 - 9.55	<b>++ Bodystyling</b>  Alexandra 9.00 - 9.55	<b>☯ Yoga</b>  Barbara 8.45 - 9.40
<b>+ BLACKROLL® Express</b>  Team 10.00 - 10.25	<b>☯ Yoga</b>  Barbara 10.00 - 10.55	<b>☯ Atem &amp; Bewegung</b>  Barbara 10.00 - 10.55	<b>++ Fit für die besten Jahre</b>  Barbara 10.00 - 10.55	
<b>♥ Cross Workout</b>  Daniel 17.30 - 18.25		<b>♥ H.I.T. Express</b>  Team 17.30 - 17.55	<b>+ BLACKROLL® Express</b>  Team 17.30 - 17.55	<b>++ Rücken &amp; Bauch Express</b>  Team 17.30 - 17.55
<b>♥ Fatburner</b>  Andrea 18.30 - 19.25	<b>++ Bodystyling</b>  Susanne 18.00 - 18.55	<b>++ Basic Workout</b>  Hans-Christian 18.00 - 18.55	<b>++ Pilates</b>  Susanne 18.00 - 18.55	<b>++ Air Power &amp; Stretch</b>  Barbara / Ulrike 18.00 - 18.55
<b>☯ Yoga</b>  Barbara 19.30 - 20.25	<b>☯ Yoga</b>  Barbara 19.00 - 19.55	<b>++ Air Power &amp; Stretch</b>  Alexandra 19.00 - 19.55	<b>♥ LaufZeit</b>  Gruppe 18.30 - 19.25	
	<b>♥ Step Up</b>  Ventsy 20.00 - 20.55		<b>♥ Dance</b>  Rosa 19.00 - 19.55	

♥ Herz- / Kreislauftraining  
 + Gesundheit

☯ Körper, Geist & Seele  
 ++ Kraftausdauer

Verwalte deine Kurs-Anmeldungen bequem online auf [aviva-fitness.com](http://aviva-fitness.com)

Mehr. Für mich.

Alle Infos: 08321 676060  
[aviva-fitness.com](http://aviva-fitness.com)

# KURSPROFILE



## Herz-/Kreislauf-Training

Ausdauer, Fettverbrennung und Power

### ♥ Cross Workout

MO

Das anspruchsvolle funktionelle Ganzkörper-Zirkeltraining, das an deine Grenzen geht. Verbessert Koordination, Kraft und Ausdauer.

### ♥ Dance

DO

Zu mitreißender Musik und mit einfachen Schrittkombinationen die Tanzbeine schwingen. Die schweißtreibenden Choreographien bringen Spaß und verbrennen Fett.

### ♥ Fatburner

MO

Ein Aerobic-Training im optimalen Fettstoffwechselbereich: Einfache Schrittkombinationen bieten ein schweißtreibendes und effektives Training.

### ♥ H.I.T. Express

MI

H.I.T. steht für „High Intensity Training“: Ein kompaktes, intensives und effizientes Kraftausdauertraining in nur 25 Minuten.

### ♥ LaufZeit

DO

Als „Lauftreff“ gestaltet macht das Laufen mit anderen (in der Gruppe) mehr Spaß. Triff dich mit Gleichgesinnten zu einer gemeinsamen Laufstunde.

### ♥ Step Up

DI

Tänzerisch leicht sieht es aus, das Training mit den Steps. Die Wirkung ist aber kraftvoll, schweißtreibend und bringt gute Laune.

## Kraftausdauer

Körperformung, Haltung und Belastbarkeit

### ++ Air Power & Stretch

MI FR

Egal ob im Tuch hängend oder im Stehen: Intensive Stabilisationsübungen mit Stretching und Umkehrhaltungen steigern Kraft und Beweglichkeit, die Wirbelsäule wird entlastet.

### ++ Basic Workout

MI

Allgemeines Kraftausdauer-Training, in dem du vor allem die großen Muskelgruppen deines Körpers trainierst.

### ++ bodyART®

MO

Intensiv und energetisierend: Ein ganzheitliches, funktionelles Körpertraining, das Kraft, Flexibilität, Cardio und Atmung verbindet.

### ++ Bodystyling

DI DO

Mit ausgewählten, einfachen Bewegungen und Kräftigungsübungen wird deine Haltung und Körperstabilität verbessert.

### ++ Fit für die besten Jahre

DO

Nur für Damen 60+: Gesundheitsorientiertes Programm für Seniorinnen mit Schwerpunkten aus den Bereichen Bodystyling, Rücken und Yoga.

### ++ Pilates

DI DO

Eine Trainingsmethode, die vor allem auf tiefliegende, kleine Muskelgruppen abzielt. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

### ++ Rücken & Bauch Express

FR

Funktionelle Übungen zur Verbesserung der Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. Zur Unterstützung einer guten Körperhaltung in nur 25 Minuten.

### ++ Rücken & Bauch

MI

Die klassischen Inhalte einer Rückengymnastik kombiniert mit modernen Trainingsmethoden. Du verbesserst deine Körperhaltung und beugst Rückenbeschwerden vor.

## Körper, Geist & Seele / Gesundheit

Beweglichkeit, Entspannung und Koordination

### 🌀 Atem & Bewegung

MI

Körperempfinden und Wahrnehmen der Atembewegung stehen im Vordergrund. Das Üben am Atem lässt mehr Vitalität und Lebenskraft wach werden und wirkt wohltuend.

### 🌀 Yoga

MO DI FR

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird v.a. durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt. Die Grundlagen des Yoga werden erlernt.

### 🛏 BLACKROLL® Express

MO DO

Lerne die Wirkung des BLACKROLL® Faszientrainings kennen, das für ein geschmeidiges Bindegewebe sorgt und sogar Schmerzen auflösen kann.

Mehr. Für mich.

Alle Infos: 08321 676060  
[aviva-fitness.com](http://aviva-fitness.com)