

DEIN KURSPLAN

Herbst / Winter 2015 / 2016 – gültig ab 12. Oktober



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
++ bodyART® Ulrike 9.00 - 9.55	++ Pilates Alexandra 9.00 - 9.55	++ Rücken & Bauch Ulrike 9.00 - 9.55	++ Bodystyling Alexandra 9.00 - 9.55	☯ Yoga Barbara 8.45 - 9.40	
♥ Fatburner Rosa 10.00 - 10.55	☯ Yoga Barbara 10.00 - 10.55	☯ Atem & Bewegung Barbara 10.00 - 10.55	++ Fit für die besten Jahre Barbara 10.00 - 10.55		
		+ Reha-Sport Barbara 11.15 - 12.00			
♥ Fatburner Andrea 18.00 - 18.55	+ Reha-Sport Barbara 16.30 - 17.15	♥ Intervall Express Rosa 17.00 - 17.25	♥ Zirkel-Intervall Express Selina 17.00 - 17.25	☯ Yoga Stretch Express Ulrike 17.00 - 17.25	♥ Cycling Susann 16.30 - 17.25
♥ Cross Workout Daniel 19.00 - 19.55	++ Rücken & Bauch Andrea 17.30 - 18.25	++ Basic Workout Hans-Christian 17.30 - 18.25	♥ Cycling Melanie 17.30 - 18.25	++ Rücken & Bauch Ulrike 17.30 - 18.25	
♥ Step Ventsy 20.00 - 20.55	☯ Yoga Barbara 18.30 - 19.25	++ Slings Alexandra 18.30 - 19.25	++ Pilates Susanne 18.30 - 19.25	♥ Cycling Martin 18.30 - 19.25	
	♥ Cycling Claudia 19.30 - 20.25	☯ Yoga Barbara 19.30 - 20.25	♥ Dance Rosa 19.30 - 20.25		

♥ Herz- / Kreislauftraining
 + Gesundheit

☯ Körper, Geist & Seele
 ++ Kraftausdauer

Verwalte deine Kurs-Anmeldungen bequem online auf aviva-fitness.com

Mehr. Für mich.

Alle Infos: 08321 676060
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.

♥ Cycling

DI DO FR SA

Motivierendes und effektives Ausdauertraining auf stationären Rädern. Variable Stundenprofile sorgen für ein abwechslungsreiches Training zu mitreißender Musik.

♥ 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.

♥ Intervall Express

MI

Das „High Intensity Training“: Ein kompaktes, intensives und effizientes Kraftausdauertraining in nur 25 Minuten.

♥ Step

DI

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

♥ Zirkel-Intervall Express

DO

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

Kraftausdauer

Körperformung, Haltung und Belastbarkeit

++ 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

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

DI MI FR

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

++ Slings

MI

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

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

DI MI FR

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

🌀 Yoga Stretch Express

FR

Sanftes Dehnen deiner Muskulatur in Anlehnung an Yoga-Asanas. Ein Entspannungs- und Regenerationstraining für den ganzen Körper.

🛠️ Reha-Sport

DI MI

Nur auf ärztliche Verordnung: Reha-Sport dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit nach einer Erkrankung oder Verletzung.

Mehr. Für mich.

Alle Infos: 08321 676060
aviva-fitness.com