

# Kursangebot

## Fitness-Total

Durch gezieltes Muskeltraining unter Einsatz von Kleingeräten und Steps wird der ganze Körper in Form gebracht. Verbesserung der lokalen Muskelausdauer, Kräftigung der Muskulatur, Straffung des Gewebes.

## Wirbelsäulengymnastik

Dieses Training konzentriert sich auf die Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des Rückens. Ziel: Prophylaxe und Beseitigung akuter Rückenbeschwerden durch Stärkung und Dehnung der Muskulatur.

## Chi-Balance

Training sorgt für einen ausbalancierten Bewegungsapparat. Die durch Körperfehlhaltungen ausgelösten Beschwerden werden hier positiv beeinflusst. Der Einstieg ist zu jeder Zeit und mit jedem Alter möglich. Es findet sich hier eine Synthese aus Thai Chi, Yoga, Meditation, Muskeldehnübungen und Atemtechniken.

## Zumba

Ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik sowie Tanzbewegungen zusammen setzt. Es beinhaltet sowohl aerobisches Training, Übungen zur Muskelstärkung als auch Intervalltraining.

## Body-Mix

Formen der richtigen Proportionen unter Einbeziehung des ganzen Bodys. Hilfsmittel wie Steps, Tubes, Hanteln, Therabänder + Langhanteln kommen zum Einsatz.

## Bauch-Beine-Po

Herz-Kreislauftraining unter anderem mit einer in der Höhe verstellbaren Stufe – dem Step! Hoher Spaßanteil mit einfachen Schrittkombis gemixt mit effektiven Kräftigungsübungen. Optimal zur Fettverbrennung und zur Straffung von Bauch, Beine und Po.

## Spinning

SPINNING - Das Original! Der Kalorienkiller Nr. 1 !!! Spinning ist Fahrradfahren in einer Gruppe zu mitreißender Musik. Je nach Ziel der Stunde, ist die Fahrt mal langsamer, mal schneller und die Pulsfrequenz mal höher, mal niedriger. Der Trainer führt optimal über Berge und Täler und der Teilnehmer kann die Intensität selbst bestimmen, indem er den Widerstand des Rades individuell einstellt. Ziel: Verbesserung der Ausdauer, Kalorienkiller und Kräftigung des Herzens.

## Power Dumbbell

Das optimale Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und einfachen athletischen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik. Ziel: Verbesserung der gesamten Fitness, Training und Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen.

### Unsere Öffnungszeiten im Studio:

Mo., Di., Mi. 09.30 - 12.00 Uhr u. 15.00 - 22.00 Uhr  
Do. 15.00 - 22.00 Uhr  
Fr. 09.30 - 12.00 Uhr u. 15.00 - 21.00 Uhr  
Sa. 14.00 - 18.00 Uhr  
So. 10.00 - 14.00 Uhr

### Unsere Öffnungszeiten in der Sauna:

Mo. bis Do. 17.30 - 21.45 Uhr  
Fr. 17.30 - 20.45 Uhr  
Sa. 14.00 - 17.45 Uhr (Softdampfbad)  
So. 10.00 - 13.45 Uhr  
(Di. Damensauna, 1.+3. Di. im Monat Softdampfbad)

# Kursplan



Industriestraße 9 63579 Freigericht/Altenmittlau

Telefon: 0 60 55. 900 298 Telefax: 0 60 55. 900 297

[www.aktifit.com](http://www.aktifit.com)

# Gutschein

1x Probetraining auf der Power-Plate  
(1x pro Person im Wert von 13,00 €)



- 2 Kleidergrößen weniger
- 10 Minuten pro Woche Einheit

- 2 Einheiten pro Woche
- 3000 Muskelkontraktionen pro Minute

## Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00-11.00 Bauch-Beine-Po	10.00-11.00 Spinning	10.00-11.00 Fitness Total		10.00-11.00 Body-Mix	14.30-15.30 Power Dumbbell	10.15-11.15 Spinning
17.30-18.30 Wirbelsäulengymnastik	17.30-18.30 Chi-Balance		18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik	17.30-18.30 Spinning	15.30-16.30 Spinning	
18.30-19.30 Body-Mix		19.00-20.00 Power Mix	19.00-20.00 Zumba	18.30-19.30 Zumba		
19.30-20.30 Spinning	19.30-20.30 Spinning	20.00-21.00 Spinning				

Alle Kursstunden enden 5 Minuten vor dem offiziellen Kursende, damit genügend Zeit zum Lüften und zum Auf- und Abbauen ist!