

Fitness mit System
über
250
TOP Kurse
und Erfolgs-Garantie

★ ★ ★ ★ ★
AKTIVITA
FITNESS · WELLNESS · BEAUTY
Ostendstr. 3 · 86641 Rain · 09090-921777

...WE LOVE WHAT WE DO!

für alle Tanz-
begeisterten



KURSPLAN

gültig ab 23.01.2012

A = für alle geeignet ; F = Fortgeschrittene

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09.30 - 10.15 A Cardio & Style		09.00 - 09.45 A Circle Vital	09.00 - 09.45 A Rehasport*	09.30 - 10.15 A Hot Iron		09.00 - 09.45 A Circle Vital	09.00 - 09.45 A Rehasport*	09.30 - 10.15 A Step inAction	09.30 - 10.15 A Rehasport*		09.30 - 10.00 A Shape your Body
10.30 - 11.15 A Pilates			10.00 - 10.45 A Circle Reha		10.30 - 11.15 A Zumba* NEU		10.00 - 10.45 A Circle Reha	10.30 - 11.15 A Circle Reha	10.30 - 11.15 A Flexi Toning		10.15 - 11.15 A Cycling · The Darkside
								15.00 - 16.00 A 11-15 Jahre Hot Iron	15.00 - 16.00 A 11-15 Jahre SV-Teens		
17.00 - 17.30 A Circle Vital	17.30 - 18.15 A Rehasport*			17.00 - 17.30 A Circle Vital	17.30 - 18.15 A Rehasport*	18.30 - 19.00 A Circle Get Fit	17.30 - 18.15 A Rehasport*	16.00 - 17.00 A 6-10 Jahre SV-Kids	16.00 - 17.00 A 11-15 Jahre Dance Club Teens	15.00 - 15.45 A Flexi-B.B.P.	
18.30 - 19.15 F Step-Masterclass	18.15 - 19.00 A Rückenfit	18.30 - 19.15 A Cardio Moves	18.30 - 19.15 A Flexi Toning	18.30 - 19.15 A Step InHouse	18.30 - 19.00 A Six Pack	18.30 - 19.15 A Bodystyling	18.30 - 19.15 A Feel the Basics		17.00 - 18.00 A 6-10 Jahre Dance Club Kids	16.00 - 17.00 A Step Sensation	
19.15 - 20.00 A Iron System	19.00 - 19.45 A Zumba* NEU	19.30 - 20.00 A Circle Get Fit	19.15 - 19.45 A Boot Camp	19.30 - 20.15 A Iron System	19.00 - 19.45 A Rückenfit	19.30 - 20.15 A Power Fit Yoga	19.15 - 20.00 F Zumba* NEU	18.00 - 19.00 A Cross Defence School*	18.00 - 18.45 A Shape your Body		
20.15 - 20.45 A Cardio Boxen	20.00 - 20.45 A Cycling · Fire on Bike	19.30 - 20.15 A Pilates	19.45 - 20.30 A Tae Bo	20.15 - 20.45 A Cardio Boxen	20.00 - 20.45 A Cycling · Easy Rider		20.15 - 21.00 A Nike Fighting Fit	19.00 - 20.00 A Kappap-Krav Maga*	19.00 - 19.45 A Cardio Step		
20.45 - 21.30 A Kickboxen	20.45 - 21.30 F Cycling · Get the Power			20.45 - 21.30 A Kickboxen	20.45 - 21.30 A Cycling · Fatburner			20.00 - 20.45 A Dance Club			*Separat zu buchender Kurs

KURSERLÄUTERUNGEN

Flexi Toning

Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar trainiert durch seine Vibrationen die Kraft-, Ausdauer- und Koordination der Tiefenmuskulatur. Dies bewirkt vor allem den Aufbau und das Zusammenspiel aller Haltungsstabilisatoren im Rumpf- und Rückenbereich. Der Geheimtipp für Ihren Rücken!

Cardio Moves

In einfach nachvollziehbaren Schrittkombinationen wird die Intensität so gewählt, dass eine optimale Fettverbrennung stattfindet!

Pilates

Pilates verbindet Atmung mit Bewegung und harmonisiert Körper und Geist! Es wird gezielt Bauch-, Beckenboden-, und Rückenmuskulatur trainiert, das so genannte „Powerhouse“ – Das wichtigste Kraftzentrum des Körpers.

Kick Boxen

Faust- und Fußtechniken werden mit voller Kraft ausgeführt, wobei hauptsächlich Fausttechniken aus dem Boxen mit Fußritten kombiniert werden. Inbegriffen ist auch ein intensives Kraft- und Konditionstraining.

Cardio Boxen

Leichte Techniken aus dem Boxen werden in einem schweißtreibenden Tempo umgesetzt.

Xco

Power und Dynamik kombiniert mit extremen Workout für Bauch-, Rücken-, und Schultergürtelmuskulatur.

Six Pack

Hocheffektives und maximales Kräftigungstraining unserer Rumpf- und Bauchmuskulatur.

Boot Camp

Das Ganzkörperworkout nach Billy Blanks, ist energiegelad und doch so einfach, dass wirklich jeder mitmachen kann. Das Programm vereint Elemente aus Tae Bo mit Muskelstraffenden Callisthenics-Übungen zu einem der wirkungsvollsten Workouts.

Step

Für jeden geeignet, von den verschiedenen Grundschritten wird eine gut nachvollziehbare Choreographie aufgebaut. Optimale Fettverbrennung!

Selbstverteidigung (SV) für Kids + Teens

Hier erlernen Sie die effektivsten Techniken der verschiedensten Kampfsportarten, um Faustschläge und Fußtritte zu blocken. Dadurch steigert sich Ihr Selbstvertrauen, Aggressionen werden schneller abgebaut und Konflikte lassen sich somit leichter lösen.

Iron System™

Ist das einzigartige Langhantel Trainingssystem für schnellen, aber vor allem auch lang anhaltenden Trainingserfolg. Nach 6 Wochen Kraftausdauer (Hot Iron) überrascht du deinen Körper mit einem neuen Trainingsreiz, dem Hypertrophietraining (Iron Cross). Eine optimale Perodisierung für den effektivsten Weg zur athletischen Figur, die sich im 6 Wochen Zyklus wiederholt.

Rückenfit

Das „Rezept“ gegen Deutschlands Volkskrankheit Nr.1: Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen sind Hauptbestandteile dieses Kurses. Spüre, wie sich die Haltung verbessert und die Rückenbeschwerden verschwinden. Dieser Kurs wird bis zu 100% von Ihrer Krankenkasse bezahlt!

Rehasport

Ist Gymnastik in der Gruppe. Es kommt für jene in Frage, deren körperliche Funktion oder seelische Gesundheit beeinträchtigt sind. Ob Knie-, Hüft-, Schulterprobleme, Arthrose, Osteoporose, künstliche Gelenke oder Rückenprobleme!

Tae Bo®

Das Original nach Billy Blanks. Hier wird der ganze Körper mittels Techniken aus dem Kampfsport schweißtreibend trainiert. Straffe Deinen Body und gewinne an Energie!

Bodystyling

Durch harte Arbeit und Disziplin wird mit den verschiedensten Equipments der ganze Körper gekräftigt und gestrafft.

Zumba®

Ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm!

Shape Your Body

Hier wird gezielt die Bauch-, Oberschenkel-, und Gesäßmuskulatur gestrafft!

Dance Club

Eine Explosion aus Dance, Fun und Action pur. Hier lernt man jeden Monat die neuesten Moves und Grooves. Dance like a Popstar.

Power Fit Yoga

Der ganze Körper wird mit Körperstellungen aus dem traditionellen Yoga trainiert. Entdecke die neue Art der Wellness!

Cycling

Gezielt Pfunde verlieren, unliebsame Fettpolster abbauen, durch ein gezieltes Herzkreislauftraining auf dem speziellen Bike.

Cardio & Style

Ein Herzkreislauftraining mit einfachen Schrittkombinationen im Fettverbrennungsbereich. Gleichzeitig wird der ganze Körper gestrafft.

Feel the Basics

Der ideale Einsteigerkurs für alle Neulinge im Kursbereich. Hier werden alle grundlegende Schritte und Begriffe vermittelt.

Circle (Vital, Reha, Get Fit)

50% Trainingszeitverkürzung und eine optimale Puls- und Bewegungsversteuerung durch ein hoch effizientes Zirkel-Training. Krafttraining ist die Basis für viele andere Sportarten. Ihre Gelenkbeschwerden lassen nach, die Wirbelsäule stabilisiert sich, ihre Haltung verbessert sich, es erhöht sich die Knochendichte, Sehnen, Bänder und Knorpel kräftigen sich und natürlich sehen straffe, feste Muskeln auch noch unverschämt gut aus. Für die beiden Kurse ist eine Chipkarte mit Reservierung erforderlich.

Nike Fighting Fit:

Es verbindet Bewegungen und Elemente aus dem Boxen, Karate und Kickbox-Training. Ein perfektes Ganzkörpertraining, um Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu steigern.

...WE LOVE WHAT WE DO!

ÖFFNUNGS- UND SERVICEZEITEN

Fitness und Service:

Mo - Do	08.30-12.30 Uhr 15.00-23.00 Uhr
Freitag	08.30-22.00 Uhr
Sa	09.00-19.00 Uhr
So/Feiertag	09.00-15.00 Uhr

Sauna und Wellness:

Mo - Do	09.30-12.00 Uhr 16.00-22.30 Uhr
Freitag	09.30-21.30 Uhr
Sa	09.30-18.30 Uhr
So/Feiertag	09.30-14.30 Uhr

Kinderbetreuung:

Mo, Mi, Fr	09.00-12.00 Uhr
Di, Do	16.00-18.00 Uhr

Trainerbetreuung:

Mo - Fr	09.00-12.00 Uhr 17.00-21.00 Uhr
---------	------------------------------------

★ ★ ★ ★ ★
AKTIVITA
FITNESS · WELLNESS · BEAUTY
www.aktivita-rain.de