

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30–9.30 Raum 1 Osteoporosegymnastik mit Ingo (A)	9.00–10.00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Susanne (A)	8.30–9.30 Raum 1 Fit in den Tag mit Christian (A)	8.30–9.15 Raum 1 Schwerpunkt Schulter-Nacken „gehen – stehen – sitzen“ mit Ingo (A)	8.30–9.30 Raum 1 „Rücken gut, alles gut“ Wirbelsäulengymnastik mit Silvana (A)	
8.45–9.30 Raum 3 Radfahren in der Gruppe (mit Voranmeldung) mit Silvana (A)	10.00–10.45 Raum 1 Aerobic mit Johanna (A)	9.00–9.30 Raum 3 Sensitives Radfahren mit Johanna (A)			
9.30–10.30 Raum 1 Rückenfit mit Ingo (G + F)	10.00–10.45 Raum 3 Radfahren in der Gruppe (mit Voranmeldung) mit Susanne (A)	9.30–10.30 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo (A)	9.15–10.30 Raum 3 / Raum 2 Radfahren in der Gruppe & kreatives Ganzkörpertraining mit Susanne (A)	9.30–10.15 Raum 3 Radfahren in der Gruppe (mit Voranmeldung) mit Christian (A)	
9.30–10.15 Zirkel „Der Kreis ist rund“ Dr. Wolff Rückenzirkel mit Johanna (A)					
10.30–11.00 Raum 1 „Alles im Lot“ Gleichgewicht & Koordination mit Johanna (A)			10.30–11.30 Raum 1 Yoga mit Susanne (A)		
					Sonntag
17.30–18.30 Raum 1 Zumba (A)	17.45–18.30 Raum 1 Pump mit Silvana (A)	17.30–18.15 Raum 1 FIT mit Silvana (A)	15.30–16.30 Raum 2 Yoga ohne Bodenteil mit Susanne (A)	14.00–14.45 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil mit Johanna (A)	10.30–11.30 Raum 1 Bewegt in den Sonntag jeden 1. Sonntag im Monat (siehe Aushang) Team (A)
18.30–19.00 Raum 1 Bodystyling mit Johanna (A)	18.30–19.15 Raum 3 Indoor Cycling (mit Voranmeldung) mit Sven (A)	18.15–19.15 Raum 1 Pilates mit Silvana (A)	17.30–18.30 Raum 2 Yogilates mit Susanne (A)	17.30–18.15 Raum 1 Rückenfitness mit Dominik (A)	
19.00–20.30 Raum 2 Yoga mit Silvia (A)	18.30–19.30 Raum 1 Rückenfit mit Ingo (G + F)	19.15–20.00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo (A)	17.30–18.30 Raum 1 Pump mit Johanna (A)	18.15–18.30 Raum 2 Bauchkiller mit Dominik (A)	10.30–11.30 Raum 3 Indoor Cycling mit Sven (A)
19.00–19.45 Raum 3 Indoor Cycling (mit Voranmeldung) mit Johanna (A)	18.45–19.45  Ernährungsberatung (nach Terminvereinbarung) mit Silvana (A)	20.00–21.00 Raum 1 Piloxing mit Lili (A)	18.30–19.30 Raum 1 Step mit Johanna (A)	Kursplan A = Alle G = Geübte* F = Fortgeschrittene* *Übungsausführungen werden nicht detailliert erklärt, sondern als bekannt vorausgesetzt. Bitte beachten Sie die Schwierigkeitsstufen!	
19.00–20.00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik und Entspannung mit Christian (A)	19.30–20.30 (Treffpunkt Bistro) Outdoor Fitness mit Sven (A)				
	19.30–20.30 Raum 1 Zumba mit Lili (A)				

Unsere Rehasportzeiten erhalten Sie an der Information
oder auf unserer Internetseite unter Kursplan!



Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen
 Vogelstraße 4–8 · D-66538 Neunkirchen
 T 0 68 21 / 91 96 62 · F 0 68 21 / 91 96 61
 E info@aktiv-gesundheitspark.de
 I www.aktiv-gesundheitspark.de

Kursbeschreibung

Alles im Lot: Gleichgewichts- & Koordinationstraining.

Aerobic: Herz-Kreislauf-Training durch rhythmische Schrittfolgen.

Bauchkiller: Intensives Bauchtraining.

Bodystyling: Straffung von Problemzonen.

Dr. Wolff Rückenzykel: Ganzkörpertraining an dem Gerätezykel.

Fit in den Tag: Ganzkörpertraining mit rhythmischen Schrittfolgen und Kräftigungsübungen zu Musik.

FIT: Fast intensiv Training – kurzes, intensives Workout mit dem eigenem Körpergewicht und Hilfsmitteln zur Stabilisierung des Bewegungsapparates. Aufbau schön definierter Muskeln.

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf Rädern zu motivierender Musik.

Kreatives Ganzkörpertraining: Dr. Wolff Rückenzykel und Gleichgewichts- & Koordinationsübungen.

Osteoporosegymnastik: Training zum Aufbau der Halte- & Stütz-muskulatur. Beweglichkeitstraining.

Outdoor Fitness: Ein kurzweiliges Ganzkörpertraining in der freien Natur, welches Kraft und Ausdauer kombiniert.

Pilates: Ein sanftes Ganzkörpertraining. Kräftigung, Stretching & Entspannung mit ruhiger Musik.

Piloxing: Verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Boxen und ergibt ein dynamisches Training, das Fettverbrennung, Muskelaufbau und Körperstraffung fördert.

Pump: Ein Training, bei dem Sie Kraftausdauer mit Spaß verbinden können. Ganzkörpertraining.

Radfahren in der Gruppe: Herz-Kreislauftraining in der Gruppe für Jedermann und Jedefrau.

Sensitives Radfahren: Herz-Kreislauftraining und Aufrichtungsübungen werden kombiniert. Nur im Sitzen.

Step: Herz-Kreislauftraining und Koordination auf dem Step (Stufe).

Wirbelsäulengymnastik, Rückenfit, Rückenfitness: Training, Mobilisation & Dehnen der Halte- & Stütz-muskulatur der Wirbelsäule. Ganzkörpertraining.

Yoga: Übungen, die Ihren Körper straffen, kräftigen & flexibel halten. Mit Körper, Geist & Seele in Einklang kommen.

Yoga ohne Bodenteil: Übungen, die sonst im Liegen stattfinden, werden angepasst und können im Sitzen ausgeführt werden.

Yogilates: Kombiniert die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates und verbindet die gezielte Stärkung der tiefliegenden Muskulatur, Körperstraffung, Flexibilität und aufrechte Körperhaltung mit Atmung und Entspannung.

Zumba: Aerobic-Fitnesstraining und Latino-Tänze zu mitreißenden und exotischen Rhythmen.

Öffnungszeiten:

Montag & Mittwoch	8.00 – 21.30 Uhr
Dienstag & Donnerstag	8.00 – 21.00 Uhr
Freitag	8.00 – 20.00 Uhr
Samstag	10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 13.00 Uhr
Feiertage	siehe Aushang

Saunazeiten:

Montag	Dienstag	Mittwoch
9.00 – 12.00 Gemischt*	9.00 – 12.00 Frauen*	9.00 – 12.00 Gemischt*
18.00 – 19.30 Frauen 19.30 – 21.30 Gemischt	18.00 – 21.00 Männer	18.00 – 21.30 Frauen
Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 – 12.00 Frauen*	9.00 – 12.00 Männer*	10.00 – 16.00 Gemischt
18.00 – 21.00 Gemischt	18.00 – 20.00 Gemischt	
* Bitte beachten Sie vormittags Vor Anmeldung und Vorlaufzeit von 20 Minuten		Sonntag 9.00 – 13.00 Gemischt

Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen

Vogelstraße 4–8 · D-66538 Neunkirchen
T 0 68 21 / 91 96 62 · F 0 68 21 / 91 96 61
www.aktiv-gesundheitspark.de

Wissenswertes!

Diagnosezentrum

Diagnostik ist ein wichtiger Bestandteil als Grundlage für maßgeschneiderte Trainingspläne. Zu den Diagnosemöglichkeiten gehören u.a.:

- **Muskelfunktionstest / Haltungsanamnese / Rumpfkrafttest mit Dr. Wolff Back-check**

Test der Muskulatur, ob Abschwächung, Verkürzung oder Haltungsschwäche vorliegen.

- **Die genetische Stoffwechselanalyse auf DNA-Basis: for me do MetaCheck**

Die Gene bestimmen, welche Diät funktioniert!

- **Die Aktiv Gesundheitspark Laktatdiagnostik**

Intelligent und effizient trainieren. Durch die genaue Analyse der momentanen Leistungsfähigkeit wird ein individuell abgestimmter Trainingsplan erstellt.

Vorträge

Nach Aushang finden zu verschiedenen Themen Vorträge statt. Wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmer und bitten um Voranmeldung.



BODYMED • Das Ernährungsprogramm

gesund • vital • bewegt

BODYMED ermöglicht Ihnen mit kompetenter Beratung oder Betreuung, Gewicht sinnvoll zu reduzieren. Die regelmäßige Messung der Körperzusammensetzung spielt hierbei eine Schlüsselrolle bei der Zielerreichung.

Die Leistungen des **BODYMED**-Centers Neunkirchen:

- Ernährungsmedizinische Beratung
- Gewichtsreduktion
- Individuelle Vitalstoffberatung
- Leberfasten nach Dr. Worm: das einzigartige Konzept zur Stoffwechseleoptimierung
- Interessantes und Wissenswertes rund um die Themen Abnehmen, Ernährung und Gesundheit

www.bodymed-neunkirchen.de