

KURSPLAN

AKTIV SPORTPARK DORMAGEN
BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | ERHOLUNG

Montag

Rücken-Fit*
09:15-10:15 / KR 2
Viktoria

Pilates*
10:15-11:15 / KR 2
Birgitt

Jumping Fitness*
18:00-19:00 / KR 1
Mareen

Body Workout*
19:15-20:15 / KR 2
Mareen

Indoor Cycling*
20:15-21:15 / KR 1
Michael R.

Dienstag

Bauch-Beine-Po*
09:30-10:30 / KR 2
Birgitt

Indoor Cycling*
17:00-18:00 / KR 1
Thomas

Body Workout*
18:00-19:00 / KR 2
Marcus

Yoga Level I*
19:00-20:00 / KR 3
Heidi

Zumba®*
19:15-20:15 / KR 2
Marcus

Mittwoch

Fit Mix*
10:15-11:15 / KR 2
Viktoria

Jumping Fitness*
18:00-19:00 / KR 1
Selina

Perfect Body Training*
19:15-20:15 / KR 2
Christiane

Indoor Cycling*
20:15-21:15 / KR 1
Thomas

Donnerstag

Body Workout*
18:00-19:00 / KR 2
Angela

Indoor Cycling*
19:15-20:15 / KR 1
Manuela

Yoga Level II*
19:15-20:45 / KR 3
Birgitt

Freitag

FunTone®*
09:15-10:15 / KR 3
Birgitt

Rücken-Fit*
09:15-10:15 / KR 2
Viktoria

Jumping Fitness*
17:00-18:00 / KR 1
Mareen

Samstag

Sonntag

Indoor Cycling*
10:00-11:00 / KR 1
Michael G.

Zumba*
11:00-12:00 / KR 2
Marcus

Jumping Fitness*
12:00-13:00 / KR 1
Jen

* Voranmeldung erforderlich.

Änderungen vorbehalten. Gültig ab 13.07.2020.

UNSERE KURSE

IM ÜBERBLICK

BBP

BBP steht für Bauch, Beine, Po! Alle Übungen der Stunde zielen auf eine Stärkung und Straffung der unteren Körperhälfte ab!

AKTIV MAMAS

Beckenbodenschonendes Training: Warm up, Ausdauer- und Kräftübungen kombiniert, abgerundet durch ein Stretching. Musik in Babylautstärke darf nicht fehlen. Du brauchst keinen Babysitter, denn du kannst deinen Schatz einfach mitbringen. Lerne neue Mamas und Babys kennen und nutze die gemeinsame Stunden auch zum Austausch von neuen Anforderungen im Babyalltag.

KINDERBETREUUNG

Im Alter von 0-3 Jahren könnt ihr euren Kleinen in die liebevolle Obhut unserer Kinderbetreuung geben. Während ihr euch auf euer Training konzentrieren könnt, spielen die Kids in unserer Spielewelt. Die Anmeldung eurer Kinder erfolgt telefonisch oder online.

JUMPING FITNESS®

Jump dich fit, jump dich glücklich Workout mit effektiver Kalorienverbrennung. Stärkt alle Körperpartien gleichzeitig und schont gleichzeitig die Gelenke. Mitreißendes Training zu energetischer Musik, die dich glücklich macht. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind nebensächlich.

PERFECT-BODY-TRAINING

Ganzkörpertraining mit Hilfe von Langhanteln, Kurzhanteln und anderen Kleingeräten zur Körperformung und Kräftigung.

POUND®

Schnapp dir die Stücke und wecke den Rockstar in dir mit einer Ganzkörper-Cardio-Session. Inspiriert durch das schweißtreibende, effektive und energiegeladene „playing the drums“.

BK = BAUCHKILLER

Intensives Training zur Kräftigung und Definition der Bauchmuskulatur.

YOGA

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Entwicklung von Körper, Geist und Bewusstsein. Es beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung und Meditation.

YOGA & STRETCH

Kombination aus klassischen Yogaübungen und verschiedenen Entspannungstechniken.

PILATES

Ruhiges Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen im Rumpf angesprochen werden.

FunTone®

FunTone® ist Fitness in Perfektion. Durchdacht, modern und effizient - das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach - aber intensiv, ist es geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen. Das erfolgreiche Trainingskonzept trainiert in verschiedenen 45-Sekunden-Intervallen Bewegungsabläufe anstatt einzelne Muskeln.

ZUMBA®

Einfache lateinamerikanische Tanzschritte zu mitreißende Rhythmen. Bringt viel Spaß und lässt die Pfunde schmelzen!

SPINNING®

Ausdauertraining auf fest stehenden Fahrrädern zu mitreißender Musik. Mitglieder können sich auch online für die Kurse anmelden:

www.aktiv-sportparks.de/Gruppenfitness

* = Voranmeldung erforderlich

KR 1 = Kursraum 1

KR 2 = Kursraum 2

SA = Spinning Arena

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!

Bitte immer ein Handtuch mitbringen sowie entsprechende Sportschuhe! (keine Straßenschuhe)

AKTIV SPORTPARK DORMAGEN GMBH

Hamburger Straße 6, 41540 Dormagen

Tel: 02133 41057

Fax: 02133 410 50

Mail: info@aktiv-sportparks.de

FITNESS

Montag - Freitag.....	09.00-22.00 Uhr
Samstag.....	10.00-18.00 Uhr
Sonntag.....	10.00-18.00 Uhr

DIE SAUNA ÖFFNET IMMER UM 10.00 UHR.

DAMENSAUNA

Dienstag.....10.00-18.00 Uhr
(außer an Feiertagen)

Unsere Partner

