

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30–9.30 Raum 1 Osteoporose-/Rückengymnastik ohne Bodenteil mit Ingo	9.00–10.00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Timo	8.30–9.15 Raum 1 Aerobic mit Christian	8.30–9.15 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil mit Ingo	8.30–9.30 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Timo	14.30–15.30 Raum 1 Kursmix jede Woche unterschiedliche Kurse und Trainer (siehe Aushang) Team
8.30–10.00 Raum 2 Yoga mit Silvia	10.00–10.45 Raum 3 Radfahren in der Gruppe (mit Voranmeldung) mit Timo	9.00–9.30 Raum 3 Sensitives Radfahren (mit Voranmeldung) mit Johanna	9.15–9.50 Raum 3 Radfahren in der Gruppe (mit Voranmeldung) mit Marius	9.30–10.15 Raum 3 Radfahren in der Gruppe (mit Voranmeldung) mit Christian	
8.45–9.30 Raum 3 Radfahren in der Gruppe (mit Voranmeldung) mit Timo		9.30–10.30 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo	9.50–10.30 Zirkel Rücken & Gleichgewichtszirkel mit Marius		
9.30–10.30 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo		9.30–10.15 Raum 2 / Zirkel Zirkeltraining mit Christian	10.30–11.30 Raum 1 Yoga mit Ingo		
9.30–10.15 Zirkel Dr. Wolff Rückenzirkel mit Johanna					
10.30–11.00 Raum 1 Gleichgewicht & Koordination mit Johanna					10.30–11.30 Raum 1 Bewegt in den Sonntag jeden 1. Sonntag im Monat (siehe Aushang) Team
17.30–18.30 Raum 1 Zumba mit Caroline	17.45–18.30 Raum 1 Pump mit Marius	15.30–16.15 Raum 2 Locker im Hocker ohne Bodenteil mit Timo	17.45–18.30 Raum 1 Step mit Johanna	14.00–14.45 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil mit Johanna	
18.00–18.45 Raum 2 Knie & Hüfte mit Christian	18.30–19.30 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo	17.30–18.15 Raum 1 Tabata mit Timo	18.40–19.30 Raum 1 Pump mit Christian	17.30–18.00 Raum 1 Rücken intensiv mit Dominik	
18.30–19.00 Raum 1 Bodystyling mit Johanna	19.30–20.30 Raum 1 Zumba mit Lili	18.15–19.15 Raum 1 Pilates mit Timo		18.00–18.45 Raum 1 Tabata mit Marius	
19.00–20.00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik & Entspannung mit Christian		18.15–19.00 Raum 2 Progressive Muskelentspannung mit Ingo		18.45–19.00 Raum 1 Bauchkiller mit Dominik	
19.00–19.45 Raum 3 Indoor Cycling (mit Voranmeldung) mit Johanna		19.15–20.00 Raum 1 Wirbelsäulengymnastik mit Ingo			
19.00–20.30 Raum 2 Yoga mit Silvia		20.00–21.00 Raum 1 Fit zur Wochenmitte (siehe Aushang) mit Lili			

Sonntag

Legende

- Body & Soul / Körper & Geist
- Rhythm & Dance
- Gesundheitskurse
- Fitnesskurse
- Herz-Kreislauf-Kurse

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

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

Kursbeschreibung

Aerobic: Herz-Kreislauf-Training durch rhythmische Schrittfolgen.

Bauchkiller: Intensives Bauchtraining.

Bodystyling: Straffung von Problemzonen.

Dr. Wolff Rückenzykel: Ganzkörpertraining an dem Gerätezykel.

Fit zur Wochenmitte: Verschiedene Kursformate (4–6 Wochen) mit wechselnden Schwerpunkten sorgen dafür, dass für alle das Richtige dabei ist. Augen auf!

Gleichgewicht & Koordination: Übungen mit dem Balance-Pad als Sturzprophylaxe. Verbessert Haltung, Gleichgewicht & Koordination.

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf Rädern zu motivierender Musik.

Knie & Hüfte: Verbesserung der Gelenkfunktion durch Kräftigen & Dehnen der stabilisierenden Muskulatur, Sehnen & Bänder.

Locker im Hocker: Sitzgymnastik zur Stärkung, Dehnung & Entspannung der Muskulatur.

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

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

Progressive Muskelentspannung: Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

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.

Rücken- & Gleichgewichtszirkel: Dr. Wolff Rückenzykel kombiniert mit Gleichgewichtsübungen.

Rücken intensiv: intensives Training zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

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

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

Tabata: hoch intensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht. Ganzkörpertraining.

Wirbelsäulengymnastik: 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.

Zirkeltraining: Dr. Wolff Rückenzykel & Ganzkörpertraining in Zirkelform im wöchentlichen Wechsel.

Zumba: Aerobic-Fitnessstraining 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