



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.45 - 09.00 Uhr <b>Intro Spinning</b> Dörte M.	9.00 - 10.00 Uhr <b>Langhantel-Workout</b> Dörte M.	9.00 - 10.00 Uhr <b>Venice Beach Elementals</b> Dörte M.		9.00 - 10.00 Uhr <b>Spinning</b> Dörte	
9.00 - 10.00 Uhr <b>Spinning</b> Dörte M.	10.00 - 10.30 Uhr <b>Bauch pur</b> Dörte M.	9.00 - 9.45 Uhr <b>Pilates</b> Jessica		10.00 - 11.00 Uhr <b>Bodyworkout</b> Dörte	
17.45 - 18.00 Uhr <b>Kurs-/Trainings-Beratung</b> Dörte M.		10.00 - 10.30 Uhr <b>Stretch + Relax</b> Dörte M.			
				17.30 - 18.15 Uhr <b>Spinning</b> Elke	
18.00 - 18.30 Uhr <b>Step Beginner</b> Dörte M.	18.00 - 19.00 Uhr <b>Langhantel-Workout</b> Jens	18.00 - 18.30 Uhr <b>Bauch pur</b> Sofia	18.15 - 19.15 Uhr <b>Langhantel-Workout</b> Andrea	18.15 - 18.45 Uhr <b>Bauch pur</b> Elke	
18.30 - 19.30 Uhr <b>Body Workout</b> Dörte M.	19.00 - 20.00 Uhr <b>Spinning</b> Jens	18.30 - 19.15 Uhr <b>Bodyworkout</b> Sofia		18.45 - 19.45 Uhr <b>Bodyworkout</b> Elke	
18.30 - 19.30 Uhr <b>Pilates</b> <b>Raum 2</b> Tanja		19.15 - 20.15 Uhr <b>Spinning</b> Sofia			
19.30 - 20.45 Uhr <b>Powerjoga</b> <b>Raum 2</b> Tanja			19.30 - 20.30 Uhr <b>Spinning</b> Andrea		
19.30 - 20.30 Uhr <b>Step I</b> Dörte M.					
20.30 - 21.30 Uhr <b>MTV Move Street Style</b> Christian	20.00 - 21.00 Uhr <b>MTV Move Street Style</b> Christian				

**Außerdem:**  
 Nordic Walking  
 Rückenschule  
 Beckenboden  
 Pilates Grundkurs  
 gerätegestützte  
 Rückenschule  
 Kinder-Betreuung  
 u.v.m.

**ab**  
**19. September**  
 neue Kurse  
**Step Beginners**

**montags**  
**18.00-18.30h**

Weitere Infos unter  
**04521/76 61 00**  
 oder [www.a-k-tiv.de](http://www.a-k-tiv.de)

## Unsere Kursinhalte

### Step

Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform, Koordination

- **Step Beginner:** Optimal für Einsteiger ohne Erfahrung. In dieser Stunde werden die Grundschrirte für das Step-Aerobic step by step vermittelt.
- **Step 1:** Mit den erlernten Grundschrirten werden einfache Choreographien durchgeführt

### Power Yoga

Die dynamische Version des Hatha-Yoga verbindet Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit bewußter Atmung. Die einzelnen Elemente sind dem Yoga entnommen, diese fließend und ohne Pause miteinander zu verbinden, macht das Wesen das Power Yoga aus. Was den schweißtreibenden Faktor angeht, ist Power Yoga nicht mit dem klassischen Yoga zu vergleichen.

### Spinning

Gruppendynamisches Radfahren mit dem Motivationsfaktor Musik für jedes Alter und Leistungsvermögen. Gesundheitsorientiertes Ausdauer-/Krafttraining für alle Zielbereiche wie Fettverbrennung und sportliches Leistungstraining. Bitte Pulsuhr mitbringen.

### Rückenfitness

Gezielte Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, ohne Vorkenntnisse

### Body Workout

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten (Step, Hanteln, Tubing), ohne Vorkenntnisse

### Langhantelworkout

Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange, ohne Vorkenntnisse.

### Bauch pur

Intensive Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, ohne Vorkenntnisse

### Venice Beach Elementals

Muskelkräftigungstraining wöchentlich wechselnd für Ober- bzw. Unterkörper mit anschließendem Fettverbrennungsteil, ohne



#### Ort · Anmeldung · Info

Ohmstraße 6 · 23701 Eutin  
info@a-k-tiv.de · www.a-k-tiv.de

Therapiezentrum Eutin: Tel: 04521-8305155

A.K.tiv: Tel: 04521-766100 · Fax: 04521-766109

#### Öffnungszeiten

A.K.tiv/Saunabereich: Mo. - Fr.: 9.00 - 22.00 Uhr

Sa: 14.00 - 20.00 Uhr · So.: 9.00 - 20.00 Uhr

Ab 9.00 Uhr ist der Check in besetzt (außer Samstags).

Die letzte Buchung für Tennis und Squash ist um 22.00 Uhr.  
Nutzung der Anlage außerhalb der Öffnungszeiten nach Absprache.  
Feiertags geschlossen. Am 24.12. und 31.12. geschlossen.

Vorkenntnisse

### Pilates

Ein Mix aus Tiefenatmung, Körperbeherrschung und Entspannung, die das sogenannte Powerhouse kräftigen und eine schlanke Silhouette schaffen, ohne Vorkenntnisse



Therapiezentrum Eutin GmbH  
Sportbetriebe GmbH



#### Öffnungszeiten

A.K.tiv/Saunabereich:

Mo. - Fr.: 9.00 - 22.00 Uhr

Sa: 14.00 - 20.00 Uhr

So.: 9.00 - 20.00 Uhr

# Kursplan/2011

Gültig ab 02.01.2011