

KURSANGEBOT ATIVO

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 – 19:30Uhr Bodyfit Kurs mit Claudia		18:00 – 19:00Uhr Bodyfit Kurs mit Louisa		nächster Kurs Ende 2019 18:30 – 20:10Uhr Rückbildung mit Katharina	09:30 – 11:00Uhr Yoga mit Uschi (Mittelklasse - Fortge- schrittene)	10:30 – 12:00Uhr Yoga bei Lorenz (alle Klassen)
19:45 – 21:15Uhr Yoga mit Nadine (alle Klassen)	19:30 – 21:00Uhr Yoga mit Nadine (Mittelklasse - Fortge- schrittene)	20:15 – 21:15Uhr PILATES mit Karina NEU	19:15 – 20:45Uhr Yoga mit Uschi (alle Klassen)			

BODYFIT

BODYFIT:

Der BODYFIT Kurs soll eine allgemeine Verbesserung und Wiederherstellung der körperlichen Fitness erreichen. Angeboten wird ein Zirkeltraining mit verschiedensten Geräten (TRX, Hanteln, Aerobar, Faszienrolle u.v.m.). Max Gruppengröße: 6 TN Den Bodyfitkurs geben Louisa Otte und Claudia Höpfer.
Kosten: 130 € für eine 10er Karte (3 Monate gültig) Dauer: 60 Min

YOGA:

YOGA bei ativo eignet sich für alle Menschen, die gern Yoga machen bzw. es kennen lernen möchten. Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene – bei uns sind alle herzlich willkommen und gut aufgehoben. Der Kurs umfasst körperliche Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung, Atemübungen für eine größere Sauerstoffzufuhr und einfache geistige Übungen zur Stressbewältigung sowie Steigerung der Konzentration. Genießen Sie die ganzheitliche Wirkung des bereits über 3000 Jahre alten, bewährten Yoga Systems.

Den Yoga Kurs geben Nadine Papuga, Uschi Grothe und Katrin Wilde

Kosten: 160€ für eine 10er Karte (3 Monate gültig) Dauer: 90 Min

PILATES:

Pilates ist ein gelenkschonendes und effektives Ganzkörpertraining, dass aus Dehn- u. Kräftigungsübungen besteht in Verbindung mit einer Atemtechnik. Primär wird die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur der Körpermitte angesprochen und dadurch die Körperhaltung verbessert. Durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen wird die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Pilates ist für all jene geeignet, die bis ins hohe Alter fit und gesund sein sowie Schäden am Bewegungsapparat präventiv entgegen wirken wollen.

Kosten: 150€ für eine 10er Karte Dauer: 60 Min

Anmeldung unter 0211-56690216 oder Mobil: 0151-56575504

YOGA

PILATES