

Functional - Zirkel



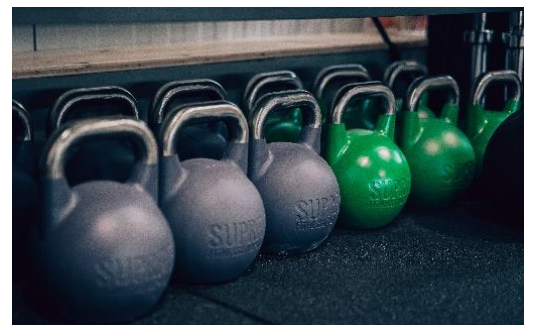
Ein funktionelles Ganzkörpertraining. Durch Einsatz des eigenen Körpergewichts und unterschiedlichem Trainingsequipment z.B. Hanteln, Medizinbällen, Kettlebells, Slingtrainer und anderen funktionellen Trainingsgeräten werden in jeder Stunde neue Reize gesetzt und unterschiedliche Schwerpunkte trainiert.

Das Ziel des Trainings ist die Verbesserung der Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Ausdauer des Körpers, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhöhen.



Kettlebell - Workout

Das Training mit Kettlebells umfasst eine Vielzahl von Übungen, die darauf abzielen, die Muskulatur des ganzen Körpers zu trainieren und dabei gleichzeitig die Kondition und Koordination zu verbessern. Hier geht es nicht um schneller-höher-weiter, sondern um eine bewusste Ausführung der Übungen. Durch die Möglichkeit, das Gewicht der Kettlebell auf den Trainierenden und die jeweilige Übung anzupassen, können Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Bedürfnissen individuell trainieren.



Funktional Intervall

Eine Mischung aus kraftvollen und schweißtreibenden Intervallen, die den ganzen Körper fordern, kräftigen und das Herz-Kreislaufsystem trainieren. Wer sich auspowern möchte ist hier genau richtig.

Fit 60+

Funktionelles Training, mit dem Ziel die neuromuskuläre Funktion im Körper und die alltägliche Fitness zu verbessern und zu erhalten. Mittels einfacher und komplexer Übungen wird die Bewegungsqualität verbessert, Verletzungen vorgebeugt und dem altersbedingten muskulären Abbau entgegengewirkt. Krafttraining bekommt mit zunehmendem Alter einen anderen Stellenwert. Hier steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund.



Bodyfit

Body Fit ist viel mehr als nur Bauch-Beine-Po, es ist auch Cardio- und Fitnessstraining, Stretching und Mobility. Hier werden gezielt die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gestärkt. Bodyfit verbindet ein motivierendes Herz-Kreislauf-Training mit einem gezielten Ganzkörpertraining. Mit oder ohne Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Hanteln, Tubes. Bei Bodyfit geht es nicht um „höher-schneller-weiter“, sondern um ein gemeinsames Gute-Laune-Workout.



Fit in den Tag

Hier werden die aerobe und muskuläre Ausdauer trainiert, sowie das Gleichgewicht und Körpergefühl gefördert. Mobilisations- und Dehnübungen runden das Training ab, um gestärkt in den Tag zu starten. Ein abwechslungsreiches Training für Jung und Alt.

Mobility

Mobility-Training bezieht sich auf eine Vielzahl von Übungen und Techniken, die darauf abzielen, die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers zu verbessern.

Rückenfit

Hier wird der Fokus auf die Kräftigung und Mobilisation der Rücken- und „Core“ Muskulatur gelegt. Eine Kombination aus Übungen, die den Rücken stärken und die Muskulatur gezielt aufbauen. Die Kraft im Rücken wird aufgebaut und Schmerzen vorgebeugt. Nacken- und Rückenschmerzen soll mit dem passenden Rückentraining aktiv entgegengewirkt werden.



Move – Stretch – Relax

Dieser Kurs beginnt mit sanften Bewegungen zur Kräftigung der Muskulatur, geht über in Mobilisation und Stretching und schließt mit einer kurzen (Tiefen) Entspannung.



Bodyfit mit Baby

Ein Kurs für alle Mütter die nach Ihrer Rückbildungsgymnastik weiter fit werden möchten. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, ganz auf die Bedürfnisse nach der Schwangerschaft abgestimmt.

Gerne darf ihr Baby beim Kurs mit dabei sein.



ACTIVE-Kids

Im Kurs ACTIVE-Kids für 3- bis 6-Jährige werden Ihre Kinder spielerisch in das Thema Bewegung eingebunden. In 50 Minuten wird ein bunt durchgewürfeltes, aber trotzdem strukturiertes Kindertraining durchgeführt, in dem die unterschiedlichsten Bewegungsarten und Turnübungen erlernt werden, wobei Spiel und Spaß natürlich im Vordergrund stehen.



Rehabilitationssport

Rehasport ist ein ärztlich verordnetes Bewegungstraining in der Gruppe und bietet die Möglichkeit durch Sport selbst aktiv Einfluss auf die eigene Gesundheit zu nehmen.

Wer kann Rehasport nutzen?

Jeder der eine Beeinträchtigung körperlicher Funktionen verspürt – keine Altersbegrenzung.

Die Rehasport-Gruppen sind in verschiedene Profile unterteilt (Orthopädie, Neurologie, Innere Medizin, Psychische Erkrankungen, Geistige Behinderung und Krebs). Eine Teilnahme findet je nach Krankheitsbild und Diagnose in einer Gruppe mit maximal 15 Teilnehmenden statt.



Rehasport als Ergänzung zur medizinischen Reha umfasst in der Regel 50 Einheiten auf 18 Monate begrenzt. Rehasport wird von fachlich speziell ausgebildeten Trainern angeleitet.

Zielsetzung ist die Steigerung des Wohlbefindens, Motivation zur Bewegung sowie die Verbesserung der körperlichen Leistung, Nachsorge zur Verbesserung / Stabilisierung des Gesundheitszustandes und Lebensqualität.

Die Kosten für den Rehabilitationssport werden zu 100% von der Krankenkasse übernommen.



Ab Juni 2023 können Sie auch bei ACTIVE mit einer Verordnung am Rehasport teilnehmen.

Cordula berät Sie gerne Rund um das Thema Rehabilitationssport, ärztliche Verordnung und Voraussetzungen für die Teilnahme

Hatha Yoga

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Achtsamkeit, Meditation und bewusste Entspannungstechniken Gesundheit fördern wirken. Erfahren Sie die positiven Effekte von Yoga auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit durch Hatha Yoga. In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie einfache Yoga-Übungen und Atemtechniken, um Stress abzubauen und den Körper zu stärken.

In jeder Hatha Yoga Stunde werden die Asanas bei ruhiger, gleichmäßiger Atmung bewusst gehalten. Es werden Verspannungen in unterschiedlichsten Muskelgruppen verdeutlicht und können schnell und effektiv gelöst werden.

Egal, ob du ein Yoga-Neuling oder Wiedereinsteiger bist, diese Stunde wird dir guttun.



ACTIVE Mitglieder und 10er-Karten-Inhaber können am Donnerstag die offene Yogastunde von 18.00 -19.00 Uhr nutzen.

Unsere Hatha Yoga Kurse werden von Sofia Schmitt, ausgebildete Yogalehrerin (Berufsverband der Yoga Vidya) und Klangtherapeutin angeleitet.

Yoga als Präventionskurs? Auch das ist möglich!

Als abgeschlossener 10 Wochen Kurs a 60min ist der Kurs von 19.15 Uhr - 20.15Uhr gemäß den Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes im Rahmen des § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Eine Übernahme der Kosten ist durch die Krankenkasse möglich.

Kursbeginn: Donnerstag 11.05.2023

Sie möchten am Präventionskurs teilnehmen?

Sprechen Sie uns an!

