

European- Fitness- Systeme

Die Bezeichnung „European“ ist in erster Linie ein Qualitäts-siegel. Es zeichnet die hohe Qualität und die Gründlichkeit aller Ausbildungen aus, die jeder unserer Instrukturen absolviert. Unsere Kurse garantieren ein 100% wirkungsvolles, effektives und gesundheitsförderndes Training.

ACROBO® Class

Dieses intensive Power-Intervall-Training (PIT) pusht dich auf ein völlig neues Trainingslevel. Die Fettverbrennung wird um bis zu 36% erhöht – und das bis zu 13 Stunden nach deinem Training. Somit sorgt dieses energiegeladene und absolut neuartige Fitness-Training für eine gute, akrobatisch erscheinende Körperform. Auf kurze, intensive Trainingsinter- valle (Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Stabilisation etc.) folgen immer Pausen, in denen du dich kurz erholen kannst, bevor es wieder ins nächste Inter- vall geht.

EUROPEAN AEROBIC®

Dieses motivierende Ausdauer- training trainiert nicht nur die Kondition, sondern versorgt uns zudem mit einer ordentlichen Portion Endorphinen. Hier kann man wunderbar abschalten und bringt sowohl die Fettverbrennung als auch den Stoffwechsel so richtig in Schwung.

EUROPEAN STEP®

trainiert sehr effektiv Körper und Ausdauer, ohne durch komplizierte Choreografien den Kopf zu überlasten. Das ständige „Trepp- auf-Trepp-ab“ bietet ein hervor- ragendes Training für die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt Fett- verbrennung und Stoffwechsel in Schwung. Wie bei European Aero- bic ist auch hier eine dicke Portion Glückshormone schon fast garanti- ert.

EUROPEAN MUSCLE POWER® (EMP®)

Hier hast du ein unglaublich effek- tives Ganzkörpertraining und ge- zieltes Bodyforming. Durch EMP wird die Muskulatur gestrafft, das Körpergefühl geschult, Fehlbe- wegungen und Fehlhaltung kor- rigiert. „Bauch-Beine-Po“ war ges- tern! Mit EMP verabschiedest du dich auch endgültig von rundem Rücken, schwabbelnden Oberar- men und unförmigen Beinen.

EUROPEAN WEIGHTS®

Ein super effektives Kraftausda- uer-Training mit Lang- und Kurz- hanteln und dem Ziel „Muskulatur rauf - Fett runter“. Motivierende Beats und die gemeinsame Power pushen jeden Teilnehmer an seine Grenzen.

ETB®/ETB®-INTRO

European Tae Bo weckt den Kämpfer/die Kämpferin in dir, denn es beinhaltet Elemente aus dem Kampfsport wie Punches, Kicks und Kombis. Gepusht durch schnelle Beats trainiert es deine Ausdauer, Muskulatur, Schnellkraft und Koordination gleichermaßen und bringt deine körperliche Fitness definitiv auf ein neues Level. In den Intro-Stunden werden ein- zelne Bewegungen und Techni- ken genau erklärt und trainiert. Wer neu beginnt ist hier genau richtig, ebenso wie regelmäßige ETB-Teilnehmer. Denn hier habt ihr die Möglichkeit Bewegungsabläu- fe kontinuierlich zu verbessern und dadurch noch mehr Erfolg in den Kursstunden zu erzielen.

MOBILITY-TRAINING

Dieses Training ist ein umfassendes Beweglichkeitstraining, wodurch wir damit überwiegend unsere „aktive Beweglichkeit“ verbessern. So werden v.a. eingeschränkte Ge- lenksbeweglichkeit, motorische Einschränkungen und neuronale Schwächen verbessert. Es werden Bewegungen rund um unsere gro- ßen Gelenke ausgeführt, um eine größtmögliche Bandbreite an Ein- schränkungen zu beseitigen.

EUROPEAN SPIN GYM® (ESG®)

Hier erwartet dich ein außer- gewöhnlich effektives Gesund- heitstraining für Wirbelsäule und Rücken! ESG ist ideal um Rücken- schmerzen, Bandscheibenvorfällen, Osteoporose, Schwachstellen inner- halb der Wirbelsäule sowie schwacher Rückenmuskulatur vorzubeu- gen, gezielt entgegen zu wirken oder zu beheben.

NIE WIEDER ALLEINE TRAINIEREN!

BE ACTIVE®

ist speziell für Menschen fortge- schrittenen Alters konzipiert, die gerne gemeinsam mit Gleich- gesinnten aktiv etwas unterneh- men, um ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und Fitness zu erhalten bzw. zurückzugewinnen. Neben dem Herz-Kreislauftraining zur Förderung der Ausdauer sor- gen Kräftigungsübungen dafür, dass die Grundspannung der Mus- kulatur erhöht, das Skelett, die Wir- belsäule sowie die Beweglichkeit der Gelenke trainiert wird. Be active sorgt für unabhängige Lebensqua- lität bis ins hohe Alter.

HATHA YOGA

Yoga ist eine bewährte, Jahrtau- sende alte Methode, die uns un- terstützt Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die regelmäßige Yoga-Praxis darf sich das Bewusstsein für unseren Kör- per und unser Selbst vertiefen. Im Hatha Yoga werden vorrangig Körperhaltungen (Asanas) statisch praktiziert. Neben dem Fokus auf die Ausrichtung in den einzelnen Haltungen werden auch Atem- übungen (Pranayama) und Ent- spannungstechniken geübt.

„Yoga ist Stabilität und Leichtigkeit, ohne etwas erreichen zu müssen. Es dient dazu, Spannungen loszu- lassen, Kräfte aufzubauen und der Dehnung nachzugeben.“

SIX-PACK-EXPRESS

Ein knackiges 30-minütiges Train- ing für deine Bauch- und Rumpf- muskulatur. Hier wird unter an- derem auch die stabilisierende Tiefenmuskulatur gestärkt.

STRETCH & RELAX

Sanfte Dehneinheit für die Musku- latur mit anschließender Entspan- nung.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	08.00 – 22.00 Uhr
Dienstag	08.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch	08.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag	08.00 – 12.30 Uhr 15.30 – 22.00 Uhr
Freitag	08.00 – 22.00 Uhr
Samstag	13.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	09.00 – 15.00 Uhr

Telefon: 0 71 31 – 25 20 11

KURSPLAN

GÜLTIG AB FEBRUAR 2024



AKTZENT

SPORTS

www.aktzent-sports.de

Schlichtäcker 3 · 74223 Flein · info@aktzent-sports.de

KURSPLAN

GÜLTIG AB FEBRUAR 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 - 10:30* European Aerobic/Step® Kondition, Fettverbrennung		09:30 - 10:30 European Muscle Power® Bodyforming		09:30 - 10:30 Be active® Ausdauer + Kräftigung	
					14:30 - 15:30 ETB® Kondition, Fettverbrennung
	17:00 - 18:30 Hatha Yoga Dehnung, Kräftigung, Atmung			17:00 - 18:00 Mobility / Stretching Beweglichkeit	15:30 - 16:30 European Weights® Kraftausdauer
18:00 - 19:00* European Aerobic/Step® Kondition, Fettverbrennung	18:30 - 19:30 European Muscle Power® Bodyforming	18:15 - 19:30 European Spin Gym® Wirbelsäulen-Taining	18:30 - 19:30 European Muscle Power® Bodyforming	18:00 - 19:00* European Aerobic/Step® Kondition, Fettverbrennung	SONNTAG
18:30 - 19:30 Six-Pack-Express	19:30 - 20:30* ETB®/ETB®-Intro Kondition, Fettverbrennung	18:30 - 20:00 Hatha Yoga (im Raum OG) Dehnung, Kräftigung, Atmung	19:30 - 20:00 Sick-Pack-Express	19:00 - 20:00 European Weights® Kraftausdauer	09:30 - 11:00 Hatha Yoga Dehnung, Kräftigung, Atmung
19:30 - 20:30 European Weights® Advanced/Master Kraftausdauer		19:30 - 20:30 European Weights® Kraftausdauer	20:00 - 20:30 Stretch & Relax		11:00 - 12:00 European Spin Gym® Wirbelsäulen-Training
					12:00-13:00 ACROBO® Class Functional Training

*Diese Kurse finden im wöchentlichen Wechsel statt!

GEMEINSAM STARK.
Nur um den nächsten

HIRTH/EDV

Wein & Getränkehaus
Armbruster
Weinwelt
Bismarck
Markthaus Str. 1-3 | 74223 Plön | Tel. 07131 202009
www.armbruster-weinwelt.de

PLENER APOTHEKE
Bismarck

BATS-APOTHEKE
BRACKENHEIM
Für Gesundheitsfragen

STAB
IMMOBILIEN

REIN
IMMOBILIEN

HARTMANN OPTIK
and Ihre Augen leben!

BEAUTY LOFT
WIRTSCHAFTSVEREIN DE SILVER

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Carina Siggelberg

YANI LAMMINGER
FOTOGRAFIE

Birkel
Gastronomische Feinspeisen und
Gastronomische Metzgerei

Schweikert
Olefinadruckerei

FAHRERLÄCHER
... DAS BEWUSSTSEIN FÜR DEN VERKEHR

CHERRY'S
KITCHEN

REISEBÜRO
ANNETTE URNAUER
TRAVEL & TOURS

Casulli
BAR & RESTAURANT

HOFMANN
FINE JEWELRY

BlumenSpringer
FLORISTIK

STONIS
GARAGE
www.stonis-garage.de

BODEN-ZENTRUM
Parkett - Vinyl - Kork

RS FINANZ

Grötz

AKTZENT

SPORTS

www.aktzent-sports.de