

## European- Fitness- Systeme

Die Bezeichnung „European“ ist in erster Linie ein Qualitätssiegel. 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 Trainingsintervalle (Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Stabilisation etc.) folgen immer Pausen, in denen du dich kurz erholen kannst, bevor es wieder ins nächste Intervall geht.

### EUROPEAN AEROBIC®

Dieses motivierende Ausdauertraining trainiert nicht nur die Kondition, sondern führt uns nebenbei auch wieder zu natürlichen und fließenden Bewegungen. So können sich Verspannungen lösen, Fettverbrennung und Stoffwechselfvorgänge werden angeregt und man kann einfach wunderbar „abschalten“. Genieße die Freude an der Bewegung - „Enjoy the movement“

### EUROPEAN STEP®

trainiert sehr effektiv Körper und Ausdauer, ohne durch komplizierte Choreografien den Kopf zu überlasten. Das ständige „Trepp-auf-Trepp-ab“ bietet ein hervorragendes Training für die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt Fettverbrennung und Stoffwechsel in Schwung. Auch hier sorgt der Spaß sich fit, gesund und lebendig zu fühlen für ganz besondere Momente.

### EUROPEAN MUSCLE POWER® (EMP®)

Hier hast du ein unglaublich effektives Ganzkörpertraining und gezieltes Bodyforming. Durch EMP wird die Muskulatur gestrafft, das Körpergefühl geschult, Fehlbewegungen und Fehlhaltung korrigiert. „Bauch-Beine-Po“ war gestern! Mit EMP verabschiedest du dich auch endgültig von rundem Rücken, schwabbelnden Oberarmen und unförmigen Beinen.

### EUROPEAN WEIGHTS®

Ein Kurstraining mit Gewichten zu Musik ist schon lange keine Neuheit mehr – European Weights jedoch ist es definitiv! Ein super effektives Trainingsprogramm mit Kurz- und Langhanteln, durch das man Kraft- und Muskelzuwachs sowie körperliche Definition erzielt.

### EUROPEAN WEIGHTS® ADVANCED / MASTER

Eine Erweiterung des European Weights-Trainings, indem ergänzend auch Ausdauer und Beweglichkeit trainiert werden. Außerdem werden durch spezielle Trainings-schwerpunkte gezielt neue Trainingsreize gesetzt.

### ETB®/ETB®-INTRO

ist das ultimative Fitnessstraining für jeden, der endlich fit sein, abnehmen und sich auspowern möchte. Dieses Training verbindet Schlag- und Tritttechniken und trainiert Ausdauer, Muskulatur, Schnellkraft und Gleichgewicht. Das Trainingsmotto „Be fit - lose weight - have fun - be strong!“ stärkt den Willen und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit in kürzester Zeit.

In den Intro-Stunden werden einzelne Bewegungen und Techniken genau erklärt und trainiert. Wer neu beginnt ist hier genau richtig, ebenso wie regelmäßige ETB-Teilnehmer. Denn hier habt ihr die Möglichkeit Bewegungsabläufe kontinuierlich zu verbessern und dadurch noch mehr Erfolg in den Kursstunden zu erzielen.

### EUROPEAN POWER-STRETCH® (EPS®)

ist ein dynamisches, kraftvolles Kurs-Programm mit dem Ziel, Bewegungseinschränkungen aufzuheben, versteifte Gelenke und verkürzte Muskulatur wieder geschmeidig zu machen. EPS® ist ein Muss für jeden, der sich einen gesunden und beweglichen Körper erhalten möchte.

## NIE WIEDER ALLEINE TRAINIEREN!

### EUROPEAN CHESSBOXING® (EUCEB®)/EUCEB-INTRO®

Dieses Intervalltraining bringt deine Ausdauer in kürzester Zeit in Top-Form! Euceb® ist durch die Kombination von Boxtechniken und dem Schachspiel die perfekte Verbindung von Training der Kondition und der Konzentration. Keine Sorge – auch wer noch nie Schach gespielt hat, kann hier problemlos einsteigen. Denn auch hier werden in Intro-Stunden sowohl die Bewegungsabläufe als auch das Schachspielen selbst genau erklärt, gemeinsam geübt und trainiert.

### EUROPEAN SPIN GYM® (ESG®)

Hier erwartet euch ein außergewöhnlich effektives Gesundheitstraining für Wirbelsäule und Rücken! ESG® ist ideal um Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, Osteoporose, Schwachstellen innerhalb der Wirbelsäule sowie schwacher Rückenmuskulatur vorzubeugen, gezielt entgegen zu wirken oder zu beheben. Unser Körper muss ein Leben lang gepflegt, bewegt und trainiert werden, damit wir bis ins hohe Alter gut beweglich, schmerzfrei und gesund sind. Das ESG®-Training ist dafür eine optimale Möglichkeit.

### BE ACTIVE®

ist speziell für Menschen fortgeschrittenen Alters konzipiert, die gerne gemeinsam mit Gleichgesinnten aktiv etwas unternehmen, um ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und Fitness zu erhalten bzw. zurückzugewinnen. Neben dem Herz-Kreislauftraining zur Förderung der Ausdauer sorgen Kräftigungsübungen dafür, dass die Grundspannung der Muskulatur erhöht, das Skelett, die Wirbelsäule sowie die Beweglichkeit der Gelenke trainiert wird. Be active sorgt für unabhängige Lebensqualität bis ins hohe Alter.

## ÖFFNUNGSZEITEN

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

**Telefon: 0 71 31 – 25 20 11**

# KURSPLAN



# AKTZENT SPORTS

[www.aktzent-sports.de](http://www.aktzent-sports.de)

Schlichtäcker 3 · 74223 Flein · [info@aktzent-sports.de](mailto:info@aktzent-sports.de)