

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 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 „Treppauf-Treppab“ bietet ein hervorragendes Training für die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt Fettverbrennung und Stoffwechsel in Schwung. Wie bei European Aerobic ist auch hier eine dicke Portion Glückshormone schon fast garantiert.

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 super effektives Kraftausdauer-Training mit Lang- und Kurzhanteln 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 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.

MOBILITY-TRAINING

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

NIE WIEDER ALLEINE TRAINIEREN!

EUROPEAN SPIN GYM® (ESG®)

Hier erwartet dich 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.

BE ACTIVE®

ist speziell für Menschen fortgeschrittenen Alters konzipiert, die gerne gemeinsam mit Gleichgesinnten aktiv und leistungsfähig bleiben möchten. 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.

BEASTMODE

Dieses Workout trainiert mit zahlreichen Cardio- und Shaping-Elementen vor allem die Regionen Legs, Booty und Core durch ein effektives „Ausbrennen“ der Muskulatur. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel angekurbelt und das Herz-Kreislaufsystem super trainiert. Flexibel eingesetzte Elemente mit Hanteln pushen zusätzlich deine Muskulatur im Oberkörper und Rücken.

HATHA YOGA

Yoga ist eine bewährte, Jahrtausende alte Methode, die uns unterstützt Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die regelmäßige Yoga-Praxis kann sich das Bewusstsein für unseren Körper 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 Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken geübt.

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

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



AKTZENT SPORTS

www.aktzent-sports.de

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