

Aktiv für Ihre Gesundheit!

Unser Kursprogramm für Sie – für jeden etwas dabei! (gültig vom 4. 5. 2010 bis 10. 10. 2010)

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 Kursraum					Rücken und Entspannung		
09.00 Kursraum	Schwinn-Cycling <i>Mental</i>	BOP	Schwinn-Cycling	Rücken-Aktiv			
09.15 Kursraum					Qi-gong		
10.00 Kursraum	Rücken-Aktiv	Step <i>over 40</i>	Rücken-Aktiv <i>nach Pilates</i>	BOP/Bodyforming	Schwinn-Cycling <i>Fun</i>		
10.00 Outdoor					Nordic Walking*		
10.30 Kursraum							Bodyforming
11.00 Kursraum	Rücken-Aktiv		Bodyforming	Schwinn-Cycling	Bauch & Body		
14.00 Kursraum						Bauch & Body	
17.00 Kursraum	Schwinn-Cycling <i>Newcomer</i>	BOP/Bodyforming	Bauch & Body	Fatburner	Rücken-Aktiv		
18.00 Kursraum	Step <i>easy moves</i>	Fatburner	Fighting-Fit	BOP/Bodyforming	Bauch & Body		
18.00 Outdoor	Nordic Walking*						
19.00 Kursraum	BOP/Bodyforming	Schwinn-Cycling	Step <i>easy moves</i>	Step <i>advanced</i>	Fighting-Fit		
20.00 Kursraum	Fatburner	Rücken-Aktiv	Schwinn-Cycling		Schwinn-Cycling		

Jetzt ein kostenloses Probetraining vereinbaren!

*) Gegen Extragebühr (von den Krankenkassen bezuschusst)

Informieren Sie sich über unsere von den Krankenkassen bezuschussten Kurse und das Rehasport-Angebot!



Rufen Sie uns an!
0471
9323730

proAktiv ist Kooperationspartner folgender Krankenkassen:



Am Schaufenster 7, 27572 Bremerhaven

www.proaktiv-training.de



Alle Balance-Kurse auf einen Blick

– gültig vom 4. Mai 2010 bis 10. Oktober 2010 –

proAktiv Balance - das steht für eine neue Form des gesundheitsorientierten Ganzkörpertrainings. In der Gruppe wird an speziellen Geräten sowohl Kraftaufbau als auch die Mobilisation, Stabilisation oder Koordination von Bewegungsabläufen harmonisch verbunden – das ist Rücken- und Figurtraining mit System.

RückenVital

Gezielte Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Steigerung der Grundkraft und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.

Form und Figur

Gezielte Übungen zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

Hard und Heavy

Gezielte Übungen zur Steigerung der Grund- und Maximalkraft.

Figur und Koordination

Gezielte Übungen zur Koordination und zur Verbesserung des Gleichgewichts.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30	RückenVital		Figur und Koordination		Figur und Koordination		
09.15	Figur und Koordination	Figur und Koordination	RückenVital				
10.15	Form und Figur	RückenVital	Form und Figur	RückenVital	RückenVital		
11.15							
11.45							Form und Figur
13.15						Form und Figur	
17.15		RückenVital	Form und Figur				
18.15	RückenVital		Hard und Heavy	RückenVital	Hard und Heavy		
19.15	Form und Figur			Figur und Koordination			

Ausführliche Informationen erhalten Sie auch im Internet unter www.proaktiv-training.de