

## Start der Januar-Kurse im Aktiv-Zentrum ab dem 12.01.2026

**Neu!!!** Nordic Walking, Montag um 19.15 Uhr

### Über 30 Kursstunden zur Auswahl!

Entspannungstraining, Rückentraining, Fitnesstraining, Aquatraining, Faszientraining, Pilates, Yoga, Mama-Fitness, Beckenbodentraining und Senioren-Fitness ... bestimmt ist auch ein Kurs für Sie dabei.

### Kostenloses Schnuppertraining jederzeit möglich!

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs der richtige für Sie ist?

Gerne beraten wir Sie und laden Sie zu einem kostenlosen Schnuppertraining ein.

### Hohe Sicherheitsvorkehrungen für die Luftqualität im gesamten Trainingsbereich!

In allen Trainingsräumen des Aktiv-Zentrums sind spezielle UVC-Luftentkeimer-Geräte aufgestellt.

#### Aqua Fitness „Power“ (10 Termine)

Tiefwasser, der Kurs findet im Hallenbad Ditzingen statt.  
Zzgl. Hallenbad-Eintritt.

Mo.12.01.2026	07.55–08.40 Uhr	108,00 €
Do. 15.01.2026	16.45–17.30 Uhr	108,00 €
Do. 15.01.2026	20.00–20.45 Uhr	108,00 €
Sa. 17.01.2026	09.00–09.45 Uhr	108,00 €
Sa. 17.01.2026	09.50–10.35 Uhr	108,00 €

#### Aqua Fitness „65+“ (10 Termine)

Tiefwasser, der Kurs findet im Hallenbad Ditzingen statt.  
Zzgl. Hallenbad-Eintritt.

Mo.12.01.2026	08.45–09.30 Uhr	108,00 €
Mi. 14.01.2026	08.45–09.30 Uhr	108,00 €

**Neu!!!**

#### Geeignet für alle Leistungsstufen:

Mi. 14.01.2026	15.05–15.50 Uhr	108,00 €
----------------	-----------------	----------

#### Nordic Walking\* (12 Termine)

Inkl. Leihstöcke, Technikübungen und Einzelkorrektur.  
Treffpunkt: Parkplatz Kath. Kirche Ditzingen

Mo. 12.01.2026	19.15–20.15 Uhr	159,00 €
----------------	-----------------	----------

#### Fit for Two\* (12 Termine)

Mit Übungen aus Pilates und Yoga für eine entspannte Schwangerschaft.

Fr. 16.01.2026	16.15–17.15 Uhr	159,00 €
----------------	-----------------	----------

#### Rückentraining „Power“\* (12 Termine)

Hohe Intensität.

Mo.12.01.2026	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Mi. 14.01.2026	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Do. 15.01.2026	20.00–21.00 Uhr	159,00 €

#### Rückbildung\* (10 Termine)

#### Babymassage (6 Termine)

#### Geburtsvorbereitung (3 Termine, a 2 Std.)

Ab 6 Wochen nach Geburt. Ihre Babys sind dabei herzlich willkommen! Die Kurse werden zum Nachhören und zum Üben für zu Hause aufgezeichnet.

Mi. 14.01.2026	09.45–10.45 Uhr	159,00 € Rückbildung
Do. 22.01.2026	15.00–15.45 Uhr	79,00 € Babymassage
Fr. 16.01.2026	14.00–16.00 Uhr	79,00 € Geburts-Vobe

#### Entspannungstraining\* (12 Termine)

Trainiert werden verschiedene Wege, Übungen und Meditationen zum Abschalten und Entspannen. Der Kurs wird zum Nachhören und zum Üben für zu Hause aufgezeichnet.

Do. 15.01.2026	19.00–19.45 Uhr	159,00 € (Onlinekurs)
----------------	-----------------	-----------------------

#### Mama Fitness -Training\* (12 Termine)

Aufbautraining für Mamas ab 3 Monate nach der Geburt. Trainiert werden Rücken, Bauch/Beine/Po und Beckenboden. Babys sind dabei herzlich willkommen!

Di. 13.01.2026	11.15–12.15 Uhr	159,00 €
Do. 15.01.2026	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Basic)

---

**Fitness Mix\*** (12 Termine)

Abwechslungsreiche Stunden rund um Kondition, Kraft, Bauch, Beine und Po.

Mo.12.01.2026	16.15–17.15 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Mi. 14.01.2026	11.15–12.15 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Do. 15.01.2026	11.15–12.15 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Do. 15.01.2026	17.30–18.30 Uhr	159,00 € (Power)
Fr. 16.01.2026	20.00–21.00 Uhr	159,00 € (Power)

**Yoga** (12 Termine)

Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Mo.12.01.2026	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Hatha-Yoga)
Mo.12.01.2026	17.30–18.30 Uhr	159,00 € (Power-Yoga)
Mi. 14.01.2026	15.15–16.15 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Mi. 14.01.2026	20.00–21.00 Uhr	159,00 € (Hatha-Yoga)
Do. 15.01.2026	16.15–17.15 Uhr	159,00 € (Hatha-Yoga)
Sa. 17.01.2026	11.00–12.00 Uhr	159,00 € (Yin & Hatha)

---

**Rückentraining „Spezial“\*** (12 Termine)

Für Nacken-, Schulterprobleme und den oberen Rücken.

Di. 13.01.2026	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Mi. 14.01.2026	17.30–18.30 Uhr	159,00 €

**Rückentraining „Faszien“\*** (12 Termine)

Ruhiges und entspannendes Training mit speziellen Übungen zum Lösen von Verspannungen und zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Fr. 16.01.2026	17.30–18.30 Uhr	159,00 €
----------------	-----------------	----------

---

**Rückentraining „Basic“\*** (12 Termine)

Mittlere Intensität.

Mo.12.01.2026	11.15–12.15 Uhr	159,00 €
Mi. 14.01.2026	08.30–09.30 Uhr	159,00 €
Do. 15.01.2026	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Fr. 16.01.2026	09.45–10.45 Uhr	159,00 €

**Pilates\*** (12 Termine)

Sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte.

Mo.12.01.2026	08.30–09.30 Uhr	159,00 € (Basic)
Di. 13.01.2026	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Power)
Di. 13.01.2026	17.30–18.30 Uhr	159,00 €
Fr. 16.01.2026	18.45–19.45 Uhr	159,00 €

---

**Informationen zu den Kursen**

Die angebotenen Kurse finden ab dem genannten Datum wöchentlich, am genannten Wochentag statt.

Die Betreuung erfolgt hauptsächlich durch Fachkräfte wie Sport- und Gymnastiklehrer\*innen, Sporttherapeuten\*innen und Yogalehrer\*innen.

Mit \*-markierte Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen mit 70–100% bezuschusst (1–2 mal pro Jahr).

Die mit (\*)-markierten Kurse sollten bzgl. einer evtl. Bezuschussung bei den Krankenkassen angefragt werden.

Näheres zu den Kursen erfahren Sie im Internet [www.aktiv-zentrum-sport.de](http://www.aktiv-zentrum-sport.de) oder per Telefon.

**Anmeldung**

Sie können sich telefonisch, per E-Mail, persönlich vor Ort oder auf dem Postweg anmelden.

Telefon: (0 71 56) 92 78 89

E-Mail: [kontakt@aktiv-zentrum-sport.de](mailto:kontakt@aktiv-zentrum-sport.de)

Adresse: Aktiv-Zentrum, Marktstraße 6/1 (»Das weiße Haus«), 71254 Ditzingen

Bitte geben Sie dabei Ihre Bankverbindung an. Die Kursbestätigungen erfolgen bei Neuanmeldungen per Mail oder ggfs. telefonisch. Folge-Kurse werden mündlich bestätigt.

Bitte beachten Sie, dass wir ab sofort nur noch SEPA Lastschriften vornehmen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass keine zusätzliche Benachrichtigung über die Transaktion erfolgt. Mit Ihrer Kursanmeldung erklären Sie sich mit der Abbuchung einverstanden. Eine ausführliche Datenschutzerklärung können Sie auf unserer Homepage [www.aktiv-zentrum-sport.de](http://www.aktiv-zentrum-sport.de) einsehen.

Bei eventuellen Terminverschiebungen melden wir uns rechtzeitig bei Ihnen. Sie können den Kurs bis zu 48 Stunden vorher absagen, danach entsteht eine Verwaltungsgebühr von 29,00 € pro abgesagten Kurs.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Ihr Aktiv-Zentrum Sport & Gesundheit