

Neu!!!

Training per Live-Streaming für zu Hause oder Präsenzkurs vor Ort möglich!

Sie können auswählen, ob Sie Ihren Kurs als reinen Online-Kurs per Live-Streaming buchen, oder ob Sie lieber an einem Präsenzkurs bei uns im Aktiv-Zentrum Sport & Gesundheit vor Ort teilnehmen wollen.

12-Wochen-Standard-Online-Tarif*:

12 Wochen lang Online-Training per Live-Streaming so oft und so viel Sie wollen! Sobald Sie den Standard-Online-Tarif gebucht haben, haben Sie die Möglichkeit an **über 25 Kurs-Stunden** des Wochenplans per Live-Streaming teilzunehmen. **Kursgebühr: € 129,--**

12-Wochen-Premium-Tarif mit Lockdown-Option*:

12 Wochen Präsenzkurs Ihrer Wahl vor Ort im Aktiv-Zentrum-Sport & Gesundheit mit fester Stammplatz-Reservierung. **Zusätzlich können Sie 12 Wochen lang online per Live-Streaming an allen Kursen des aktuellen Wochenplans teilnehmen** und dass so oft und so viel Sie wollen! **Kursgebühr: € 159,--** (bei einem evtl. Lockdown reduziert sich die Kursgebühr auf € 129,-- und der Kurs wird online zu Ende geführt).

Bitte beachten:

Corona – bedingt können die Starttermine noch nicht garantiert werden.

Fit for Two* (Schwangerschaftsgymn.) (12 Termine)

Mit Übungen aus Pilates und Yoga für eine entspannte Schwangerschaft.

Sa. 17.04.2021 09.45–10.45 Uhr 159,00 €

Yogilates* (12 Termine)

Kraftvolle Pilates-Elemente kombiniert mit Yogahaltungen und ausreichend Zeit für Achtsamkeitsübungen.

Mo. 12.04.2021 20.00–21.00 Uhr 159,00 €

Di. 13.04.2021 11.00–12.00 Uhr 159,00 €

Rückentraining „Power“* (12 Termine)

Hohe Intensität.

Mo. 12.04.2021 18.45–19.45 Uhr 159,00 €

Mi. 14.04.2021 18.45–19.45 Uhr 159,00 €

Do. 15.04.2021 20.00–21.00 Uhr 159,00 €

Pilates* (12 Termine)

Sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte.

Di. 13.04.2021 17.30–18.30 Uhr 159,00 €

Do. 15.04.2021 08.30–09.30 Uhr 159,00 €

Fr. 16.04.2021 18.45–19.45 Uhr 159,00 €

Rückbildung/Beckenboden* (10 Termine)

Ab 6 Wochen nach Geburt. Ihre Babys sind dabei herzlich willkommen!

Mi. 21.04.2021 11.00–12.00 Uhr 159,00 €

Do. 04.03.2021 14.00–15.00 Uhr 159,00 €

Stressbewältigung/Achtsamkeit* (12 Termine)

Raus aus der Stressfalle. Lernen Sie verschiedene Wege und Übungen zum Abschalten und zum Loslassen kennen. Reiner Online Kurs mit Aufzeichnung zum Nachhören!

Di. 13.04.2021 19.30–20.15 Uhr 159,00 € (Einsteiger)

Do. 15.04.2021 19.00–19.45 Uhr 159,00 € (Fortgeschr.)

Mutter-Kind-Training* (12 Termine)

Aufbautraining für Mütter ab 3 Monate nach der Geburt. Wir trainieren Rücken, Bauch/Beine/Po und Beckenboden. Babys sind dabei herzlich willkommen!

Di. 13.04.2021 08.30–09.30 Uhr 159,00 € (Fitness Mix)

Do. 15.04.2021 09.45–10.45 Uhr 159,00 € (Fitness Mix)

Fitness Mix* (12 Termine)

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

Mo. 12.04.2021	16.15–17.15 Uhr	159,00 € (65+)
Di. 13.04.2021	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Power)
Do. 15.04.2021	11.15–12.15 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Do. 15.04.2021	17.30–18.30 Uhr	159,00 € (Power)
Fr. 16.04.2021	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Functional)
Fr. 16.04.2021	11.15–12.15 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Fr. 16.04.2021	20.00–21.00 Uhr	159,00 € (Power)
So. 18.04.2021	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Power)

Hatha Yoga (12 Termine)

Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Mo. 12.04.2021	09.45–10.45 Uhr	159,00 €
Mo. 12.04.2021	17.30–18.30 Uhr	159,00 € (Power Yoga)
Di. 13.04.2021	20.00–21.00 Uhr	159,00 €
Mi. 14.04.2021	20.00–21.00 Uhr	159,00 € (Fortgeschr.)
Do. 15.04.2021	16.15–17.15 Uhr	159,00 €
Sa. 17.04.2021	11.00–12.00 Uhr	159,00 € (Vital-Yoga)

Rückentraining „Spezial“* (12 Termine)

Für Nacken-, Schulterprobleme und den oberen Rücken.

Di. 13.04.2021	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Mi. 14.04.2021	17.30–18.30 Uhr	159,00 €

Nordic Walking* (12 Termine)

Inklusive Leihstöcken, Pulsmessungen und Einzelkorrektur.
Treffpunkt: Kath. Kirche am Parkplatz in Ditzingen

Mo. 12.04.2021	19.15–20.15 Uhr	159,00 €
----------------	-----------------	----------

Rückentraining „Basic“* (12 Termine)

Mittlere Intensität.

Mo. 12.04.2021	11.00–12.00 Uhr	159,00 €
Mi. 14.04.2021	08.30–09.30 Uhr	159,00 €
Do. 15.04.2021	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
So. 18.04.2021	11.00–12.00 Uhr	159,00 €

Rückentraining „Faszien“* (12 Termine)

Spezielle Übungen zum Lösen von Verspannungen und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Oftmals auch bei Gelenk- und Muskelschmerzen hilfreich.

Di. 13.04.2021	16.15–17.15 Uhr	159,00 € (sanft)
Fr. 16.04.2021	17.30–18.30 Uhr	159,00 €

Informationen zu den Kursen

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

Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch Fachkräfte wie Sportlehrer und Sporttherapeuten.

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 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: c.maisch@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 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