

Start der neuen Frühjahrskurse im Aktiv-Zentrum ab dem 08.04.2024

Neu!!! Aufgrund der hohen Nachfrage: **Zusätzlicher Hatha Yoga-Kurs**, dienstags um 16.00 Uhr

Neu!!! Aufgrund der hohen Nachfrage: **Zusätzlicher Pilates-Kurs**, montags um 08.30 Uhr

Neu!!! **Entspannung kann trainiert werden!**
Einsteiger*innen-Kurs Entspannungstraining, dienstags um 20.15 Uhr

Über 30 Kursstunden zur Auswahl!

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. 08.04.2024 | 07.55–08.40 Uhr | 108,00 € |
| Do. 11.04.2024 | 16.45–17.30 Uhr | 108,00 € |
| Do. 11.04.2024 | 20.00–20.45 Uhr | 108,00 € |
| Sa. 13.04.2024 | 09.00–09.45 Uhr | 108,00 € |
| Sa. 13.04.2024 | 09.50–10.35 Uhr | 108,00 € |

Aqua Fitness „65+“* (10 Termine)

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

| | | |
|----------------|---|----------|
| Mo. 08.04.2024 | 08.45–09.30 Uhr | 108,00 € |
| Mi. 10.04.2024 | 08.45–09.30 Uhr | 108,00 € |
| Neu!!! | Geeignet für alle Leistungsstufen: | |
| Mi. 10.04.2024 | 15.05–15.50 Uhr | 108,00 € |

Rücken-Yoga auf dem Stuhl* (10 Termine)

Übungen zur Erhaltung von Kraft & Beweglichkeit.

| | | |
|----------------|-----------------|----------|
| Mi. 10.04.2024 | 15.15–16.15 Uhr | 129,00 € |
| Mi. 03.07.2024 | 15.15–16.15 Uhr | 129,00 € |

Rückentraining „Power“* (12 Termine)

Hohe Intensität.

| | | |
|----------------|-----------------|----------|
| Mo. 08.04.2024 | 18.45–19.45 Uhr | 159,00 € |
| Mi. 10.04.2024 | 18.45–19.45 Uhr | 159,00 € |
| Do. 11.04.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 159,00 € |

Pilates* (12 Termine)

Sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte.

| | | |
|----------------|-----------------|------------------|
| Mo. 08.04.2024 | 08.30–09.30 Uhr | 159,00 € |
| Di. 09.04.2024 | 09.45–10.45 Uhr | 159,00 € (Power) |
| Di. 09.04.2024 | 17.30–18.30 Uhr | 159,00 € |
| Fr. 12.04.2024 | 18.45–19.45 Uhr | 159,00 € |

Rückbildung* (10 Termine) & Babymassage (6 Termine)

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

| | | |
|----------------|-----------------|----------------------|
| Mi. 10.04.2024 | 09.45–10.45 Uhr | 159,00 € Rückbildung |
| Do. 18.04.2024 | 15.00–15.45 Uhr | 79,00 € Babymassage |

Entspannungstraining* (12 Termine)

Trainiert werden verschiedene Wege und Übungen zum Abschalten und zum Entspannen. Beide Kurse werden zum Nachhören und zum Üben für zu Hause aufgezeichnet.

| | | |
|----------------|-----------------|---------------------------|
| Di. 09.04.2024 | 20.15–21.00 Uhr | 159,00 € (Einsteigerkurs) |
| Do. 11.04.2024 | 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. 09.04.2024 | 11.15–12.15 Uhr | 159,00 € (Fitness Mix) |
| Do. 11.04.2024 | 09.45–10.45 Uhr | 159,00 € (Fitness Mix) |

Fitness Mix* (12 Termine)

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

| | | |
|----------------|-----------------|----------------------|
| Mo. 08.04.2024 | 16.15–17.15 Uhr | 159,00 € (65+/Stuhl) |
| Mi. 10.04.2024 | 11.15–12.15 Uhr | 159,00 € (65+/Stuhl) |
| Do. 11.04.2024 | 11.15–12.15 Uhr | 159,00 € (65+/Stuhl) |
| Do. 11.04.2024 | 17.30–18.30 Uhr | 159,00 € (Power) |
| Fr. 12.04.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 159,00 € (Power) |

Yoga (12 Termine)

Entspannung für Körper, Geist und Seele.

| | | |
|----------------|-----------------|-----------------------|
| Mo. 08.04.2024 | 09.45–10.45 Uhr | 159,00 € (Hatha-Yoga) |
| Mo. 08.04.2024 | 17.30–18.30 Uhr | 159,00 € (Power-Yoga) |
| Di. 09.04.2024 | 16.00–17.00 Uhr | 159,00 € (Hatha-Yoga) |
| Mi. 10.04.2024 | 20.00–21.00 Uhr | 159,00 € (Hatha-Yoga) |
| Do. 11.04.2024 | 16.15–17.15 Uhr | 159,00 € (Hatha-Yoga) |
| Sa. 13.04.2024 | 11.00–12.00 Uhr | 159,00 € (Vital-Yoga) |

Rückentraining „Spezial“* (12 Termine)

Für Nacken-, Schulterprobleme und den oberen Rücken.

| | | |
|----------------|-----------------|----------|
| Di. 09.04.2024 | 18.45–19.45 Uhr | 159,00 € |
| Mi. 10.04.2024 | 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. 12.04.2024 | 17.30–18.30 Uhr | 159,00 € |
|----------------|-----------------|----------|

Rückentraining „Basic“* (12 Termine)

Mittlere Intensität.

| | | |
|----------------|-----------------|-----------------------|
| Mo. 08.04.2024 | 11.15–12.15 Uhr | 159,00 € |
| Mi. 10.04.2024 | 08.30–09.30 Uhr | 159,00 € |
| Do. 11.04.2024 | 18.45–19.45 Uhr | 159,00 € |
| Fr. 12.04.2024 | 09.45–10.45 Uhr | 159,00 € |
| So. 14.04.2024 | 10.30–11.30 Uhr | 129,00 € (10x) |

Fit for Two* (12 Termine)

Mit Übungen aus Pilates und Yoga für eine entspannte Schwangerschaft.

| | | |
|----------------|-----------------|----------|
| Fr. 12.04.2024 | 16.15–17.15 Uhr | 159,00 € |
|----------------|-----------------|----------|

Geburtsvorbereitung (6 Termine)

Theorie + Praxis für eine entspannte Geburt.

| | | |
|----------------|-----------------|---------|
| Fr. 19.04.2024 | 15.00–16.00 Uhr | 79,00 € |
|----------------|-----------------|---------|

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