

# Winter 2019

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

Hohe Intensität.

Mo.21.01.2019	19.00–20.00 Uhr	129,00 €
Mi. 23.01.2019	20.10–21.30 Uhr	159,00 €
Do. 24.01.2019	20.20–21.40 Uhr	159,00 €

## Pilates\* (12 Termine)

Sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte.

Di. 22.01.2019	17.15–18.15 Uhr	129,00 €
Do. 24.01.2019	08.45–09.45 Uhr	129,00 €
Fr. 25.01.2019	18.30–19.30 Uhr	129,00 €

## Yogilates\* (12 Termine)

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

Mo.21.01.2019	20.15–21.35 Uhr	159,00 €
Di. 22.01.2019	11.00–12.00 Uhr	129,00 €
Mi. 23.01.2019	11.00–12.00 Uhr	129,00 €

## Stressbewältigung/Achtsamkeit\* (8 Termine)

Raus aus der Stressfalle. Lernen Sie verschiedene Wege und Übungen zum Abschalten und zum Loslassen kennen.

Do. 24.01.2019	18.15–19.15 Uhr	159,00 € (2.0G Logo)
Fr. 25.01.2019	16.00–17.00 Uhr	159,00 €
Fr. 25.01.2019	19.00–20.00 Uhr	159,00 € (2.0G Logo)

## Yoga auf dem Stuhl(\*) (12 Termine)

Übungen zur Erhaltung von Kraft & Beweglichkeit. Dieser Kurs findet im Treffpunkt Adler Ditzingen statt.

Mo.07.01.2019	09.00–10.00 Uhr	118,00 € (60+)
Mo.07.01.2019	10.15–11.15 Uhr	118,00 € (60+)

## Rückbildung/Beckenboden\* (10 Termine)

Ab 8 Wochen nach Geburt. Ihre Babys sind dabei herzlich willkommen!

Mo.21.01.2019	14.30–15.20 Uhr	129,00 €
Fr. 25.01.2019	10.10–11.00 Uhr	129,00 €

## Beckenbodentraining\* (10 Termine)

Zur sanften Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, auch bei schon bestehenden Beschwerden wie z.B. Inkontinenz.

Mi. 23.01.2019	16.15–17.05 Uhr	129,00 €
----------------	-----------------	----------

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

Mit Übungen aus Pilates und Yoga für eine entspannte Schwangerschaft.

Sa. 26.01.2019	09.30–10.30 Uhr	129,00 €
----------------	-----------------	----------

## 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. 22.01.2019	10.00–10.50 Uhr	129,00 € (Fitness Mix)
Di. 22.01.2019	14.50–15.40 Uhr	129,00 € (Yogilates)
Mi. 23.01.2019	10.00–10.50 Uhr	129,00 € (Fitness Mix)
Do. 24.01.2019	10.00–10.50 Uhr	129,00 € (Fitness Mix)

## Hatha Yoga (12 Termine)

Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Mo.21.01.2019	09.00–10.15 Uhr	159,00 €
Mo.21.01.2019	17.50–18.50 Uhr	129,00 € (Power Yoga)
Di. 22.01.2019	20.10–21.25 Uhr	159,00 €
Mi. 23.01.2019	18.50–19.50 Uhr	129,00 € (Fortgeschr.)
Do. 24.01.2019	16.40–17.40 Uhr	129,00 €
Sa. 26.01.2019	10.45–11.45 Uhr	129,00 € (Vital-Yoga)

## Lach Dich Fit (10 Termine)

Kombination aus Lach-, Entspannungs-, Atem- und Kraftübungen.

Dieser Kurs findet im Treffpunkt Adler Ditzingen statt.

Mi. 16.01.2019	11.00–11.45 Uhr	90,00 €
----------------	-----------------	---------

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

Bandscheibengymnastik (leichte Intensität)

Fr. 25.01.2019	11.15–12.15 Uhr	129,00 €
----------------	-----------------	----------

---

**Rückentraining „Spezial“\*** (12 Termine)  
Für Nacken-, Schulterprobleme und den oberen Rücken.  
Di. 22.01.2019 18.30–19.50 Uhr 159,00 € ausgebucht  
Mi. 23.01.2019 17.30–18.30 Uhr 129,00 €

**Nordic Walking\*** (12 Termine)  
Inklusive Leihstöcken, Pulsmessungen und Einzelkorrektur.  
Treffpunkt ist die Kath. Kirche am Parkplatz in Ditzingen  
Mo.21.01.2019 19.15–20.15 Uhr 149,00 €

---

**Aqua Fitness\*** (12 Termine)  
Intensives Kraft-Ausdauertraining, im Ditzinger Hallenbad.  
Zuzüglich Eintritt 4,00 €. Sa. Warmbadetag Eintritt 5,50 €  
Mo.07.01.2019 08.45–09.30 Uhr 118,00 € (ausgebucht)  
Mi. 09.01.2019 08.45–09.30 Uhr 118,00 € (ausgebucht)  
Do. 10.01.2019 20.30–21.15 Uhr 118,00 €  
Fr. 11.01.2019 07.05–07.50 Uhr 118,00 € Neu  
Sa. 12.01.2019 09.50–10.35 Uhr 118,00 €  
Sa. 12.01.2019 10.45–11.30 Uhr 118,00 €  
Sa. 12.01.2019 11.40–12.25 Uhr 118,00 €

**Fitness Mix\*** (12 Termine)  
Abwechslungsreiche Stunden rund um Kondition, Bauch, Beine und Po.  
Mo.21.01.2019 16.35–17.35 Uhr 129,00 € (60+)  
Mi. 23.01.2019 16.15–17.15 Uhr 129,00 € (Zirkeltraining)  
Do. 24.01.2019 11.15–12.15 Uhr 129,00 € (65+/ Stuhl)  
Do. 24.01.2019 18.00–19.00 Uhr 129,00 € (Power)  
Fr. 25.01.2019 09.00–10.00 Uhr 129,00 € (Functional)  
Fr. 25.01.2019 19.45–20.45 Uhr 129,00 € (Power)  
So. 27.01.2019 09.40–10.40 Uhr 129,00 € (Power)

---

**Rückentraining „Basic“\*** (12 Termine)  
Mittlere Intensität.  
Mo.21.01.2019 10.30–11.30 Uhr 129,00 €  
Mi. 23.01.2019 08.50–09.50 Uhr 129,00 €  
Do. 24.01.2019 19.10–20.10 Uhr 129,00 €  
So. 27.01.2019 10.50–11.50 Uhr 129,00 €

**Rückentraining „Faszien“\*** (12 Termine)  
Spezielle Übungen lösen Verspannungen und verbessern die allgemeine Befindlichkeit. Oftmals auch bei Gelenk- und Muskelschmerzen hilfreich.  
Di. 22.01.2019 16.00–17.00 Uhr 129,00 € (sanft)  
Fr. 25.01.2019 17.15–18.15 Uhr 129,00 €

---

### Informationen zu den Kursen

Die angebotenen Kurse finden ab dem genannten Datum wöchentlich, am genannten Wochentag statt.  
**Verpasste Termine können jederzeit innerhalb des gebuchten Kurszeitraumes nachgeholt werden!**

Kurse mit dem Vermerk »2. OG« finden in der Praxis der Logopädie Menauer (eine Etage tiefer) 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](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 oder (01 75) 9 90 47 20

E-Mail: [c.maisch@aktiv-zentrum-sport.de](mailto: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 Neuansmeldungen 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