

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Studio 09.00-10.00 HKL						Studio 09.00-10.00 HKL					
	KR 2 10.15-11.15 Reha W2						KR 2 10.15-11.15 Reha W2				
					KR 2 17.00-18.00 Reha W1						
KR 1 18.00-19.00 Pilates	KR 2 18.00-19.00 Reha W1		KR 2 18.00-19.00 Aktiv BB		KR 2 18.00-19.00 YOGA	KR 1 18.00-19.00 Rückenschule	KR 2 18.00-19.00 Zumba®			KR 2 14.00-15.00 Zumba®	
KR 1 19.15-20.15 F-Cycling		KR 1 19.00-19.45 E-Cycling	KR 2 19.00-20.00 Zumba®	KR 1 19.00-20.30 I-Cycling	KR 2 19.15-20.15 TRX	KR 1 19.00-20.00 F-Cycling	KR 2 19.00-20.00 Bodystyling				
							KR 2 20.00-20.30 Bauch Extrem				

Diese Kurse sind für unsere Studio-Mitglieder kostenfrei !

Diese Kurse werden von der Krankenkasse gefördert oder vom Arzt verordnet !

Kursangebot im Aktiv Health Studio:

Level: Kalorien/Kurs:

Gesundheits- und Rehasportverein Aktiv Health Herborn e.V.:

Level: Kalorien/Kurs:

Cycling	Ausdauertraining in Kursform. Spaßgeladener Fitness-Workout - läßt die Pfunde schmelzen und macht fit ! Gleich drei Varianten bieten wir an: E = Einsteigerkurs, F= Fortgeschrittener-Kurs, I= Intensiv-Kurs (90 min)	hoch	500 - 800 kcal/h	Reha W	Unsere Reha-Sport-Gruppe "Wirbelsäulengymnastik" - nur für Patienten mit Rehasport-Verordnung im Bereich Orthopädie.	leicht -mittel	150 - 250 kcal/h	
Aktiv BB	Aktiv-Health Body-Balance Kurs: Ganzheitliches Körpertraining zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung. Bei Rückenproblemen zu empfehlen!	mittel	350 - 450 kcal/h	Der Reha-Sport-Kurs ist ein vom Studio unabhängiges Angebot des Gesundheits- und Rehasportvereins Aktiv Health Herborn e.V., das auf ärztliche Verordnung stattfindet. Informationen erhaltet Ihr an der Studio-Theke.				
TRX	Innovatives Ganzkörpertraining mit dem Widerstand des Körpergewichtes gegen die Schwerkraft - extrem effektiv.	hoch	> 500 kcal/h	Präventionskurse im Aktiv Health Studio:				
PME	Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen: Sehr erfolgreiche Methode zum Abbau von Stress, bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, chron. Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit. Tu Dir etwas Gutes !	leicht	150 kcal/h	Rückenschule	Präventionskurs zum Erlernen rückengerechter Bewegung und dem richtigen Umgang mit den körperlichen Anforderungen in Alltag und Freizeit.	leicht-mittel	200 kcal/h	
Bodystyling	High-Impact Bodyforming mit individuell abgestimmten Gewichten - hoher Motivationsfaktor. Läßt die Pfunde schmelzen und tont den Körper.	hoch	500 - 650 kcal/h	Der Präventions-Kurs Rückenschule ist ein vom Studio unabhängiges Angebot, das jeweils in einem Zyklus von 8 aufeinanderfolgenden Wochen angeboten wird. Informationen erhaltet Ihr an der Studio-Theke.				
Zumba®	Kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workout-Programm voller Spaß und Energie. Let's move it !!!	mittel-hoch	500 - 750 kcal/h	Unsere Kurstrainer	Nadine:	Aktiv BB, Bodystyling, Bauch extrem, PME, F-Cycling, HKL		
Aktiv BB	Aktiv-Health Body-Balance Kurs: Ganzheitliches Körpertraining zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung. Bei Rückenproblemen zu empfehlen!	leicht-mittel	250 - 350 kcal/h		Frank:	TRX, E-Cycling	Catarina:	Zumba
HKL	Herz-Kreislauf-Ausdauertraining in Kombination mit Kraftübungen im Zirkel unter Anleitung des Übungsleiters. Werde wieder fit !	leicht-mittel	250 - 350 kcal/h		Anja:	Reha, F-Cycling, I-Cycling, Zumba	Yvette:	Yoga
YOGA	Vinyasa-Power-Yoga-Kurs mit dem Ziel: Seele, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Kraftvoll, schweißtreibend und intensiv - jedoch auch konzentriert auf den Atemfluß. Ein "Must-have" für Kurs-Fans.	mittel	300 - 450 kcal/h		Christiane:	Pilates, TRX		
Bauch Extrem	Damit wird Dein Bauch unter Garantie nicht nur flach... her mit dem Sixpack !	hoch	250 kcal/h					
Pilates	Effektives Tiefenmuskulaturtraining mit Schwerpunkt auf Rücken, Rumpf (PowerHouse) und Beckenboden	mittel	300 - 450 kcal/h	Info zur Rückenschule: Der nächste Block-Kurs beginnt am Donnerstag, 05. April 2012.				

Die Studio-Kurse finden jeweils ab einer Anzahl von mind. 3 Teilnehmern statt. Die Listen zum Eintragen hängen 1 Woche im Voraus am schwarzen Brett aus.

