

Fitnessstraining für ...



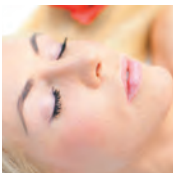
... einen stärkeren Rücken

Gezieltes Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur hilft gegen Beschwerden und Schmerzen im Rückenbereich.



... eine gute Figur

Mit unseren Trainings- und Ernährungskursen reduzieren Sie nachhaltig Körperfett und können diesen Erfolg auch langfristig halten.



... mehr Entspannung

Sind Sie oft gestresst, angespannt, schlecht drauf? Wir haben spezielle Programme, die Ihnen helfen, ruhiger und ausgeglichener zu werden.



... mehr Ausdauer und Fitness

Cardiotraining und Fitness-Kurse stärken Ihren wichtigsten Muskel, das Herz. Für mehr Ausdauer im Beruf und der Freizeit.



... mehr Kraft

Eine kräftige Muskulatur unterstützt Sie im Alltag und in der Freizeit. Die Figur wird straff und die Lust nach mehr im Leben steigt.



... ein gutes Lebensgefühl

Fitness ist auch Liebe, Lust und Leidenschaft. Wer fit ist, hat einfach mehr vom Leben. Fitness ist auch das beste Anti-Aging Programm der Welt.

www.gesundaktiv.hamburg



Ihr Start

Im Beratungsgespräch und der Fitnessanalyse finden Sie, gemeinsam mit unserem Fachpersonal, die richtigen Angebote für Ihre Wünsche und Ziele. Beginnen Sie noch heute mit unseren Einstiegsprogrammen für ein aktives und fittes Leben. Sie werden fühlen, wie gut das tut. Vereinbaren Sie ein unverbindliches, persönliches Beratungsgespräch.

**Testen Sie Ihren Wunschkurs doch einmal
unverbindlich zum Nulltarif!**

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr GesundAktiv-Team

GesundAktiv

Zentrum für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden

Furtweg 51
22523 Hamburg
Tel. 040 570 007 40

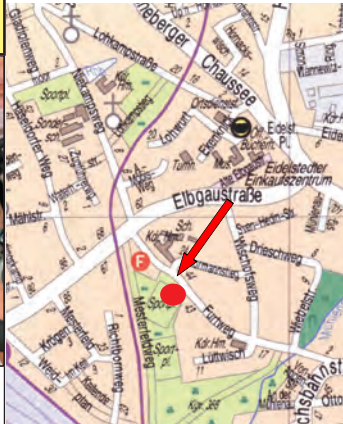
www.gesundaktiv.hamburg



Kursplan

GesundAktiv-Zentrum

Furtweg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 9.30 Uhr Morgenmeditation	9.00 - 10.00 Uhr Der innere Halt	9.00 - 9.30 Uhr Wellengang Fit	8.30 - 9.25 Uhr Fitness für Ältere	9.00 - 9.55 Uhr Fit ab 50	10.30 - 11.25 Uhr Herz-Kreislauf-Training
9.00 - 9.55 Uhr Rücken in Balance	9.30 - 10.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10.00 - 10.55 Uhr Rücken und Entspannung	9.30 - 10.25 Uhr Fitness für Ältere	10.00 - 11.00 Uhr Sanftes Radfahren	11.45 - 12.45 Uhr Fitness-Mix
10.00 - 11.00 Uhr Schulter-Nacken-Training	10.15 - 11.15 Uhr Der innere Halt	10.00 - 11.00 Uhr Indoor Cycling Best Age	10.30 - 11.25 Uhr Fitness für Ältere		
10.10 - 11.05 Uhr Sanftes Radfahren	10.30 - 11.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11.00 - 12.00 Uhr Pilates	10.10 - 10.40 Uhr Wellengang Sturzprophylaxe	10.15 - 11.10 Uhr Mental aktiv	
11.10 - 12.05 Uhr Sanftes Radfahren	11.30 - 12.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11.15 - 12.15 Uhr Zumba Gold	10.45 - 11.15 Uhr Sturzprophylaxe	11.00 - 12.00 Uhr Sanftes Radfahren	
11.15 - 11.45 Uhr Wellengang Rücken	11.30 - 12.25 Uhr Fit im Alter - ohne Bodenteil		11.20 - 11.50 Uhr Wellengang Sturzprophylaxe	11.15 - 12.10 Uhr Mental aktiv	
12.15 - 13.30 Uhr Yoga für Ältere	12.30 - 13.25 Uhr Fit im Alter - ohne Bodenteil		11.30 - 12.25 Uhr Fitness für Ältere		Sonntag
					10.30 - 11.25 Uhr Rund um den Rücken
	15.30 - 16.30 Uhr Hip Hop 6 - 10 Jahre				11.30 - 12.25 Indoor Cycling
	15.30 - 16.30 Uhr Hip Hop 6 - 10 Jahre			17.00 - 18.00 Uhr Fitness-Zumba	
15.45 - 16.15 Uhr Wellengang Sturzprophylaxe	16.30 - 17.30 Uhr Hip Hop - Stardancing ab 11	17.25 - 17.55 Uhr Wellengang Faszientraining	16.00 - 16.30 Uhr Progressive Muskelentspannung	17.30 - 18.25 Uhr Fitness-Pilates	
16.15 - 17.45 Uhr Hatha-Yoga	16.55 - 17.25 Uhr Wellengang Rücken	18.00 Uhr - 18.30 Uhr Wellengang Rückenfit	16.45 - 17.45 Uhr Zumba	18.30 - 19.30 Uhr Hot Iron II	
17.00 - 17.55 Uhr Rückenfit	17.30 - 18.00 Uhr Wellengang Rücken	18.00 - 18.25 Uhr Faszientraining	17.55 - 18.25 Uhr Wellengang Fitness		
18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron I (Einstieger)	18.30 - 18.55 Uhr Six pack - Bauch intensiv	17.45 - 18.45 Uhr Indoor Cycling	18.00 - 18.55 Uhr Wirbelsäulengymnastik		
18.00 - 18.55 Uhr Rückenfit	17.55 - 18.55 Uhr Body in Balance	18.30 - 19.25 Uhr Rücken und Entspannung	18.30 - 20.00 Uhr Yoga		
19.00 - 19.55 Uhr Rückenfit	19.00 - 19.55 Uhr Hot Iron I - II	19.00 - 19.55 Uhr Pilates	19.00 - 19.55 Uhr Wirbelsäulengymnastik		
19.10 - 20.10 Uhr Hot Iron II	19.00 - 19.55 Uhr Schulter-Nacken-Training	20.00 - 21.30 Uhr HathaYoga	20.00 - 21.00 Uhr Indoor Cycling		
20.30 - 21.30 Uhr Indoor Cycling	20.00 - 20.55 Uhr Rücken in Balance				