

Aegidiusplatz 2  
 53604 Bad Honnef  
 Tel. 02224-987 22 55  
 www.fitaktivgesund.de

Öffnungszeiten:  
 Mo + Mi : 07:00- 22:00  
 Di + Do : 09:00 - 22:00 / Fr : 7:00 -21:00  
 Sa + So: 10:00 - 16:00



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rehasport	Rehasport		Rehasport	Yoga		
09:15 - 10:00	09:15 - 10:00		9:15-10:00	9:00 - 10:00		
RückenFit	Zumba					
10:10 - 11:00	10:15-11:15					Sunday Special
						12:00
			Rehasport	TRX		
Rehasport		Rehasport	17:30-18:15	18:00 - 18:45		
17:30-18:15		17:30-18:15	Hot Iron	Zumba		
Rehasport	Pilates	Power Workout/Step	18:30-19:30	19:00 - 20:00		
18:30 - 19:15	18:00 - 19:00	18:30 - 19:30	Cycling			
Bauch Attack	TRX	Zumba	19:40 - 20:40			
19:30 - 20:00	19:10 - 19:55	19:30- 20:30				

**RückenFit:** **Stabilisierung** und **Stärkung** der Rumpfmuskulatur . Zur Entspannung der Wirbelsäule, sowie Rückenprobleme & Osteoporose vorbeugen  
Abwechslungsreiche Übungen in Verbindung mit Gym-Bällen, Therabänder, Tubes, Gymnastikhanteln.....)

**Tomahawk Cycling:** Hier wird das Radfahren von der Straße in den Kursraum verlegt. Wer abnehmen möchte hat mit Cycling eine gute Auswahl getroffen.  
Mit jeder Menge Spaß und motivierender Musik geht's ab in den Bergen, Tälern .. sowie Sprints ins Ziel

**Zumba:** Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.  
Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.  
**Zumba Fitness® ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann**

...ein neues, innovatives Trainingskonzept, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät eingesetzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

**Bauch Attack:** **Bauchmuskeltraining!** Lässt sich in der Gruppe mit der passenden Musik doch viel abwechslungsreicher und lustvoller durchzuführen.  
Eine starke Bauchmuskulatur hat neben dem positiven optischen Effekt auch noch den Vorteil Problemen im unteren Rücken vorzubeugen.

**Hot Iron:** Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in dieses **geniale Figursystem** einsteigen.  
Einfache, motivierende Bewegungen und mitreißende Musik bei perfekten Trainingsreizen und höchstmöglicher Sicherheit lassen die Teilnehmer ein Figurlevel erreichen, von dem sie träumen. Hot Iron führt schnell und lang anhaltend zum Trainingserfolg.

**Yoga:** Ganzheitliches Training für Körper und Geist. Ein Mix aus Entspannung, Atmung, Kraft und Dehnung. Bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung und Sport ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen

**Mindestteilnehmerzahl in den Kursen sind 3 Personen**