
























KURSPLAN Gültig ab 06.11.2023

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	
09.00-09.50		09.15-10.00		09.00-09.50		09.15-09.45	09.00-09.45	09.00-09.50		10.30-11.45	10.30-11.00	10.00-11.00	
BODY-WORKOUT		RÜCKEN-FIT		BODY-WORKOUT			REHA*	STEP		 & STRETCH 15 MIN.		CYCLING*	
10.00-10.30		10.05-10.50		10.00-11.15		09.55-10.55		10.00-11.00		11.50-12.20	11.05-12.05		
MOBILITY STRETCH		SENIOR-FIT		YOGA									
10.45-11.30	10.45-11.45	11.00-11.45				15.30-16.15		11.05-11.35		13.00-13.45			
REHA*	NORDIC WALKING* <small>Outdoor</small>	REHA*						MOBILITY STRETCH					
						MINI				MAXI			
		16.30-17.15		16.30-17.15		16.30-17.15				14.00-14.45			
										DANCE			
		MIDI		MIDI		MAXI							
				17.30-18.00		17.30-18.15	17.30-18.15	16.00-16.45					
						RÜCKEN-FIT	REHA*	REHA*					
17.50-18.50	18.00-18.45	18.00-18.15	18.00-18.30	18.05-19.00		18.20-18.50	18.30-19.00	17.00-18.00					
	REHA*	BAUCH-XPRESS					MOBILITY STRETCH						
19.00-19.50		18.20-19.20	18.30-19.30	19.05-20.05	19.00-19.45	19.00-19.50	19.15-20.15	18.10-19.25					
		BODY-WORKOUT	CYCLING*		REHA*		CYCLING*	YOGA BASIC					
20.00-21.00		19.30-20.45	19.35-20.20	20.05-20.50		19.55-20.45				19.30-20.15			
		YOGA	RÜCKEN-FIT	DANCE						FUNCTIONAL CIRCUIT			

AKTUELLE HINWEISE zum Kurs

* Zu Cycling, Reha, Nordic Walking bis spätestens 1 h vor Kursbeginn anmelden.

• Melde dich zu den anderen Kursen per App an – so können wir dich bei Änderungen informieren.

• REHA-Sport nur mit Anmeldung! Diese Kurse sind ausschließlich für Rehapatienten mit Rezept buchbar.

• Bringe zu jedem Kurs obligatorisch ein großes Handtuch, idealerweise eine eigene Matte mit!

Fitness | Wellness | Gesundheit
KRONOS
— AKTIVCLUB —

Rathausplatz 1 | 53773 Hennef

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 08.30 – 22.00 Uhr
Mi 07.00 – 22.00 Uhr
Sa, So 09.00 – 20.00 Uhr
Feiertag 10.00 – 18.00 Uhr

Jeden 2.+4. Freitag im Monat



Infos und Änderungen zu unseren Kursen findest du im Studio, auf Facebook/Instagram und über unsere App. Alle Kurse finden erst ab 3 Teilnehmer statt.

KURSLEGENDE



MINI
(3-6 Jahre)

MIDI
(7-9 Jahre)

MAXI
(10-13 Jahre)

Moderne und qualitative Tanzkurse für die Kleinen mit viel Freude und Spaß an Bewegung!
Anmeldung pro Kind erforderlich.

Einfach via
App anmelden:



<p>LM BODYBALANCE</p> <p>Ideal zum Entspannen, Stress abbauen und Abschalten. Gewinne an Kraft, Stabilität und innerer Balance. BODYBALANCE vereint sportlich Yoga, Thai-Chi und Pilates.</p> <p>Intensität: leicht – mittel.</p>	<p>YOGA</p> <p>Trainiert dein Körper und deinen Geist. YOGA vereint körperliche Übungen, die deine Kraft und Beweglichkeit verbessern, sowie meditative Techniken, die den Fokus auf deine geistige Konzentration, Ruhe und Entspannung legen. YOGA BASIC ist ideal für den Einstieg geeignet.</p> <p>Intensität: leicht – mittel.</p>	<p>MOBILITY STRETCH</p> <p>Fördert deine Beweglichkeit durch Dehnungen, Faszientraining, Mobilisation und Entspannung. Bestens geeignet um Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenksteife entgegenzuwirken.</p> <p>Intensität: leicht.</p>	<p>LM GRIT</p> <p>Forderndes intensives Intervalltraining und funktionelle Übungen bringen dich an deine Grenzen. Muskelaufbau und Fettverbrennung vorprogrammiert. Für einen athletischen Körper!</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 450 Kalorien. Intensität: mittel – schwer.</p>
<p>LM CORE</p> <p>Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten.</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 250 Kalorien. Intensität: mittel.</p>	<p>LM BODYPUMP</p> <p>Dieses Langhantel-Workout ist für jeden geeignet. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen, verbrennst Kalorien, formst und definierst deinen gesamten Körper, stärkst die Rumpfmuskulatur und trägst zur Gesundheit deiner Knochen bei.</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Intensität: individuell leicht – schwer.</p>	<p>BODY WORKOUT</p> <p>Ganzkörpertraining mit variabler Intensität. Perfekte Mischung zwischen Herz-Kreislauf- und Krafttraining, ideal für den Einstieg, durch die individuelle Belastungsgestaltung mit Hilfe von Tubes oder Hanteln.</p> <p>Intensität: mittel.</p>	<p>REHASPORT</p> <p>Orthopädischer REHASPORT auf Rezept. Vom Arzt verordnet, durch die Krankenkasse genehmigt. Ausschließlich für REHA-Kunden mit entsprechender Kurszuteilung.</p>
<p>BAUCHXPRESS</p> <p>100 % 6-Pack! Wir trainieren kurz, effektiv und funktional die gesamte Bauchmuskulatur und formen eine starke definierte Körpermitte.</p> <p>Intensität: leicht-mittel.</p>	<p>LM BODYATTACK</p> <p>Hochintensives Ausdauertraining – verbrennt viele Kalorien! Motivierende Musik und unterschiedliche Trainingsintervalle sorgen für jede Menge Spaß.</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 730 Kalorien. Intensität: mittel – schwer.</p>	<p>INDOOR-CYCLING</p> <p>Ausdauertraining auf dem Indoor-Rad zu motivierender Musik. Für jedes Trainingslevel geeignet. Gelenkschonend und gleichzeitig intensive Fettverbrennung.</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 700 Kalorien. Intensität: individuell leicht – schwer.</p>	<p>DANCE</p> <p>Spaß, Freude und Bewegung! Ein tänzerisches Workout mit Einflüssen aus verschiedenen Musik- und Tanzstilen. Belebend und leicht mitzumachen.</p> <p>Intensität: leicht – mittel.</p>
<p>NORDIC WALKING</p> <p>Gemeinsam in der Gruppe stärken wir an der frischen Luft unser Herz-Kreislauf-System und mobilisieren die Gelenke bei einfachen Kraft- und Dehnübungen. Einstieg jederzeit möglich. Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Gewitter oder amtlichen Wetterwarnungen statt. Treffpunkt: Stehtisch Eingangsbereich.</p>	<p>RÜCKENFIT</p> <p>Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Ideal um Schmerzen zu lindern oder Rückenprobleme vorzubeugen. Entspannt und steigert die Beweglichkeit.</p> <p>Intensität: leicht – mittel.</p>	<p>SENIOR-FIT</p> <p>Ein umfassendes Konzept, das einen aktiven Start in den Tag bietet. Es wird Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und das Gleichgewicht trainiert, um im Alltag gesund, flexibel, stark und in Bewegung zu bleiben.</p> <p>Intensität: leicht.</p>	<p>FUNCTIONAL CIRCUIT</p> <p>Jeden 2. Freitag im Monat: Funktionelles Zirkeltraining in der Gruppe – einfach auspowern und abschalten nach der Woche. Stärkt die Muskulatur, die Koordination und verbrennt Kalorien. Treffpunkt: Functional Area auf der Trainingsfläche im OG. Bitte anmelden.</p>

SMART START

STARTE LANGSAM

Strapaziere deinen Körper am Anfang nicht zu stark. Wenn du Fitness-Einsteiger bist und merkst, dein Körper hat genug, dann beende dein Workout und verlasse den Kurs. Am Anfang ist es wichtiger auf Häufigkeit anstatt auf Intensität im Training zu achten, damit sich deine neuen Gewohnheiten langfristig manifestieren können. Der SMART START sichert dir einen effektiven und langfristigen Fitness-Einstieg. Gebe dem Trainer/-in gerne vorab Bescheid. Er/Sie räumt dein Equipment nach dem Kurs weg.

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich - probiere es aus!

Kräftigung
Wellness

Ausdauer & Kraft
Outdoor

Funktionelle Kraft
Ausdauer

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.