

# KURSPLAN Gültig ab 20.06.2026

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	09.00-09.55		10.30-11.45	10.30-11.00	10.00-11.00	
BODY-WORKOUT		RÜCKEN-FIT		BODY-WORKOUT		LES MILLS CORE	REHA*	STEP		LES MILLS BODYPUMP HEAVY	LES MILLS CORE	CYCLING*	
10.00-10.30		10.05-10.50		10.00-11.15		09.55-10.55		10.00-11.00		11.55-12.30	11.05-12.05		
MOBILITY STRETCH		SENIOR-FIT		YOGA		LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP		FUNCTIONAL INTERVALL TRAINING	LES MILLS BODYBALANCE		
10.45-11.30	10.45-11.45	11.00-11.45		11.30-12.15		11.15-12.00		11.05-11.35					
REHA*	NORDIC WALKING*	REHA*		REHA*		REHA*		MOBILITY STRETCH					
	Outdoor												
						16.00-16.45		16.00-16.45					
						REHA*		REHA*					
17.00-17.45				17.30-18.00		17.30-18.15							
LES MILLS PILATES				LES MILLS CORE		RÜCKEN-FIT							
17.50-18.50	18.00-18.45	17.50-18.35		18.05-19.00		18.25-19.10	18.30-19.00	17.00-18.00					
LES MILLS BODYBALANCE	REHA*	FUNCTIONAL INTERVALL TRAINING		LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS PILATES	MOBILITY STRETCH	LES MILLS BODYPUMP					
19.00-19.45		18.40-19.30	18.30-19.30	19.05-20.05	19.00-19.45	19.15-20.00	19.10-20.10	18.10-19.25					
LES MILLS BODYATTACK		RÜCKEN-FIT	CYCLING*	LES MILLS BODYPUMP	REHA*	LES MILLS BODYATTACK	CYCLING*	YOGA BASIC					
20.00-21.00		19.35-20.50											
LES MILLS BODYPUMP		YOGA											

Fitness | Wellness | Gesundheit  
**KRONOS**  
 AKTIVCLUB

Rathausplatz 1 | 53773 Hennef

**Öffnungszeiten**

Mo, Di, Do, Fr 08.00 – 22.00 Uhr  
 Mi 07.00 – 22.00 Uhr  
 Sa, So 09.00 – 20.00 Uhr  
 Feiertag 10.00 – 18.00 Uhr



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.**

## AKTUELLE HINWEISE zum Kurs

**\* Zu Reha, Cycling und allen Kursen im Kursraum 2 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!

# KURSLEGENDE

Einfach  
via App  
anmelden:



<b>LM BODYBALANCE</b> Ideal zum Entspannen, Stress abbauen und Abschalten. Gewinne an Kraft, Stabilität und innerer Balance. BODYBALANCE vereint sportlich Yoga, Thai-Chi und Pilates.  Intensität: leicht – mittel.	<b>YOGA</b> 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.  Intensität: leicht – mittel.	<b>MOBILITY STRETCH</b> Fördert deine Beweglichkeit durch Dehnungen, Faszientraining, Mobilisation und Entspannung. Bestens geeignet um Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenksteife entgegenzuwirken.  Intensität: leicht.	<b>LM PILATES</b> Wie gewohnt, doch magisch anders! Moderne Choreografien & Musik – ein 45-minütiges Mind-Body-Workout für Kraft, Leichtigkeit und Ruhe. Sanfte Bewegungen stärken deine Körpermitte, Atemarbeit bringt Erneuerung & Wohlbefinden.  Intensität: mittel.
<b>LM CORE</b> Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten.  Du verbrennst dabei bis zu 250 Kalorien. Intensität: mittel.	<b>LM BODYPUMP</b> Dieses Langhantel-Workout ist für alle geeignet und trainiert den gesamten Körper: Hauptmuskelgruppen, Rumpf, Fettverbrennung sowie Knochenstärkung. Bei LM BODYPUMP HEAVY wird mit höheren Gewichten gezielt der Muskelaufbau fokussiert. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Intensität: individuell leicht – schwer.	<b>BODY WORKOUT</b> 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.  Intensität: mittel.	<b>REHASPORT</b> Orthopädischer REHASPORT auf Rezept. Vom Arzt verordnet, durch die Krankenkasse genehmigt. Ausschließlich für REHA-Kunden mit entsprechender Kurszuteilung.
<b>FIT – FUNCTIONAL INTERVALL TRAINING</b> Ein intensives, abwechslungsreiches & funktionelles Ganzkörpertraining, um eine umfassende Fitness aufzubauen. Ob HIIT, Tabata oder Zirkel – in kürzester Zeit stärkst du deine Muskeln, verbrennst Kalorien und steigerst deine Energie. Effektiv, intensiv und motivierend.  Intensität: mittel – schwer.	<b>LM BODYATTACK</b> Hochintensives Ausdauertraining – verbrennt viele Kalorien! Motivierende Musik und unterschiedliche Trainingsintervalle sorgen für jede Menge Spaß.  Du verbrennst dabei bis zu 730 Kalorien. Intensität: mittel – schwer.	<b>INDOOR-CYCLING</b> Ausdauertraining auf dem Indoor-Rad zu motivierender Musik. Für jedes Trainingslevel geeignet. Gelenkschonend und gleichzeitig intensive Fettverbrennung.  Du verbrennst dabei bis zu 700 Kalorien. Intensität: individuell leicht – schwer.	<b>STEP</b> Ausdauertraining zur Stoffwechselaktivierung bei motivierender Musik mit höhenverstellbarem Stepbrett. Zusätzlich werden Kraft und Koordination verbessert.  Intensität: leicht – mittel.
<b>NORDIC WALKING</b> 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.	<b>RÜCKENFIT</b> Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Ideal um Schmerzen zu lindern oder Rückenprobleme vorzubeugen. Entspannt und steigert die Beweglichkeit.  Intensität: leicht – mittel.	<b>SENIOR-FIT</b> 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.  Intensität: leicht.	

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

**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 nach der Hälfte.

Kräftigung  
Wellness

Ausdauer & Kraft  
Outdoor

Funktionelle Kraft  
Ausdauer

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.