

...unsere AKTIV-PARK Trainer



Neuburg

Evi Graf

NW-Trainerin · XCO-Medical-Trainerin
Tel. 08431 / 5360122 · Mail: eva.graf@t-online.de

Claudia Heindl

NW-Trainerin · XCO-Medical-Trainerin
Tel. 08431 / 1081 · Mail: mail@aktiv-park.info

Nadja Reiter

Fitness Trainer B

Genderkingen/ Rain

Andreas Juch

Sportwissenschaftler
NW-Trainer
XCO-Medical-Trainer
Telefon: 0175 / 1544992
Mail: BeFit4LifeAJ1@aol.de

...unsere AKTIV-PARK Partner



Aktiv-Park e.V.

Harald Müller

Neuhofstraße 232
86633 Neuburg/Donau
Tel. 0 84 31 / 6 44 77 41

Eva Münsinger

Römerstraße 1a
86704 Tagmersheim
Tel. 0 90 94 / 900 20
oder 0 90 94 / 92 99 21

Michael Heindl

Am Eichert 7
86633 ND Rödendorf
Tel. 0 84 31 / 1081



/aktivpark.info
www.aktiv-park.info
mail@aktiv-park.info



Inklusion
...wir sind dabei!



mit
Kranken-
kassen-
Zuschuss!

KURSE UND LAUFTREFFS 2018

Offizieller Start am 30. April

AKTIV-PARK

● eine Region **bewegt sich**
zwischen Altmühl, Donau und Paar

LAUF10!



www.aktiv-park.info
www.abendschau.de

Grundkurs (Nordic Walking oder XCO)

2 Trainer stehen für max. 16 Teilnehmer zur Verfügung. Sie lernen die medizinisch richtige Technik. Durch den Einsatz hochwertiger Pulsuhren erfahren Sie viel über ihre Gesundheit und messen Ihren individuellen Fett- und Kalorienverbrauch.

Reaktive Fitness mit XCO und NEU! mit Smovey (mehr dazu www.smovey.com)

Ganzkörpertraining mit granulatgefüllten Gewichten. Trainiert auch die Tiefenmuskulatur, verbessert Kondition u. Koordination.

Auffrischkurs (Nordic Walking od. XCO)

Effektive Tipps zur Verbesserung der Technik!

Fatburner (Nordic Walking oder XCO)

Hier steht die optimale Fettverbrennung im Mittelpunkt. Sie erhalten Ihren persönlichen Fettverbrennungspuls.

Power-Walking

Das etwas andere Konditionstraining für Sportler und Vereinsmannschaften z. B. in der Vorbereitungsphase. Besonders effektiv ist die Kombination von NW und XCO.

Erlebnisse

Im neuen B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau gibt es vielfältige Angebote in den Bereichen Natur, Sport, Kultur und Genuss: Natur-Erlebnisse und Forschertouren in der einzigartigen Monheimer Alb, zahlreiche Gesundheits- und Sportkurse, Genuss-Erlebnisse und Kochkurse, Konzerte, Kabarett, Ausstellungen, interessante Vorträge...

weitere Infos unter www.blossenau.de

Sport & Ernährung

Für Herz, Kopf und Magen: Kochkurse, Seminare, Ernährungsberatung, Event-Küche, Genusswerkstatt.

Langfristige Erfolge durch optimale Beratung und Körperanalyse!

weitere Infos unter www.balance-cookery.de



Lauf10-Treffs in der ganzen Region – ganz in Ihrer Nähe!

10 Kilometer in 10 Wochen!

Walken oder Joggen – Sie schaffen das ganz locker! Und Sie tun Ihrem Körper was richtig Gutes! Angesprochen sind alle Menschen bis 65 Jahre, die bislang keinen oder nur wenig Sport betrieben haben und aktiv werden wollen.

Mit Ihrem Trainer und den Trainingsplänen der TU München schaffen Sie es Schritt für Schritt bis hin zu einem 10 km-Lauf.

Der Abschlusslauf findet am 13. Juli 2018 in Wolnzach statt



Wir bieten:

- Motivierte und qualifizierte Trainer
- Leitung durch Sportwissenschaftler Andreas Juch
- Kleine Gruppen
- Stöcke, XCO-Hanteln zum Ausleihen
- Fitnessstest
- Ernährungsvortrag
- Schnuppertraining „Natürlich barfuß laufen“
- 10 Wochen eine Trainingseinheit (90 min) pro Woche
- Testläufe
- Body Messung mit der InBody 770

Mit Unterstützung
durch die
LAUF10! App!

**95,-
Euro**

**Unsere Kurse haben das von den Krankenkassen
anerkannte Gütesiegel „Pro Gesundheit“
und werden von ihnen bezuschusst!**

ALLE Kurse auch für Schulen, Firmen & Vereine

