



IHR KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 09.45 Aqua	09.00 - 09.45 Aqua	09.00 - 09.45 Aqua	09.00 - 09.45 Aqua	09.00 - 09.45 Aqua
10.00 - 10.45 Rücken Fit	10.00 - 11.00 Body Fit	10.00 - 10.45 Pilates	10.00 - 10.45 Body Fit	
		11.00 - 11.45 Reha-König		
Zeit für ein Personal Training? Dann schnell einen Termin mit einem unserer Trainer buchen. Sprechen Sie uns an oder vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Termin unter 03391 - 40 35 0.				
16.00 - 16.30 Stretch & Relax Rücken		16.00 - 16.30 Stretch & Relax Rücken	15.00 - 16.00 Float Fit Voranmeldung!	16.00 - 16.30 Rücken Fit
17.15- 18.00 Body Fit	17.15 - 18.00 Pilates		16.00 - 17.00 Float Fit Voranmeldung!	
18.15 - 19.00 Aqua Power		17.15- 18.00 Body Fit	17.15 - 18.00 Rücken Fit	
18.15 - 19.00 Hatha Yoga	18.15 - 19.00 Zumba®	18.15 - 19.00 Aqua	18.15 – 18:45 Bauch- PO	18.15 - 18.45 Aqua
19.15 - 20.00 Strong by Zumba®	19.00 - 19.45 Rücken Fit			

Für Tages- & Übernachtungsgäste sind alle Kurse bereits im Preis inbegriffen. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Öffnungszeiten „DAS STUDIO“:

Montag - Freitag: 8 - 21 Uhr
 Samstag/Sonntag/Feiertag: 8 - 18 Uhr



Kurze Erläuterung der Kurse

Aqua	Ganzkörpertraining im Wasser zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer
Box Workout	Intensives Herz-Kreislauf-, Intervall- und Kraftausdauertraining in Verbindung mit Boxtechniken
Aqua Power	hier lassen wir das Wasser brodeln und die Muskeln brennen
Pilates	Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie Stabilisation der Körpermitte durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen
Zumba®	lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout
Body Fit	auspowern mit Ganzkörperübungen
Reha-König	Trockengymnastik / Wirbelsäulengymnastik
Rücken Fit	Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Stabilisation, Koordination und Beweglichkeit
Stretch & Relax	Stretching als Vorbeugung gegen chronisch fortschreitende Beweglichkeitseinschränkungen und als Training, um den Körper auf große Beweglichkeitsanforderungen vorzubereiten in Verbindung mit Entspannungsübungen
Stretch & Relax Rücken	Kombination aus Rücken Fit und Stretch & Relax
Hatha Yoga	Stärkung und Dehnung der gesamten Muskulatur durch dynamische Übungen im Flow, Ausdauer und Balance
Floatfit	Ganzkörper-Workout auf dem Aquaboard zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination