

## Kursbeschreibung

### Gesunder Rücken

- für Anfänger geeignet
- Training der Tiefenmuskulatur für eine aufrechte Haltung
- Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur
- Dehnung und Entspannung am Kursende
- für einen gesünderen Rücken

Einzelkarte: **7,50€**  
10er Karte: **70€**

### Fitness-Mix

- Fitness-Mix für alle Levels geeignet
- Kraft- & Ausdauertraining mit Rumpfstärkung
- Bewegen aller Gelenke und Wirbelsäule
- Dehnung und Entspannung am Kursende

Einzelkarte: **7,50€**  
10er Karte: **70€**

### Aqua-Fit

- Kraft- und Ausdauertraining im Wasser
- Verwendung von Wassernudeln und Hanteln
- Spaßorientiertes, gelenkschonendes, ganzkörpertraining Training
- Effektive Methode zur Fitnesssteigerung

Einzelkarte: **10€**  
10er Karte: **95€**

### Indoor Cycling

- kollektives Radeln zur Musik
- Abwechslungsreiches Tempo & Streckenprofil
- Effektive Cardio-Übung
- Hoher Kalorienverbrauch
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Musikgetriebenes Gruppentraining mit Spaßfaktor

Einzelkarte: **8€**  
10er Karte: **75€**

#### Teilnahme an unseren Kursen:

Der Eintritt in diese Kurse ist jederzeit möglich. Bitte **eigene Matte und großes Saunatuch** zum „Gesunden Rücken“ und zum „Fitness-Mix“ mitbringen. Für das „Indoor Cycling“ empfehlen wir eine Radlerhose und feste Schuhe.

## Aktiv-Kurse\*

### Montag

**17.30-18.30Uhr**  
**Gesunder Rücken**  
mit Claudi Lehmann  
Im Haus des Gastes

### Dienstag

**13.00-13.45 Uhr**  
**Aqua- Fit**  
mit Claudi Lehmann  
ImPanoramabad  
ALEXBAD

### Mittwoch

**13.00-13.45 Uhr**  
**Aqua- Fit**  
mit Mona Titzmann  
ImPanoramabad/  
ALEXAD

### Donnerstag

**18.30-19.30 Uhr**  
**Gesunder Rücken**  
mit Claudi Lehmann  
Im Haus des Gastes

### Freitag

**18.45-19.45 Uhr**  
**Fitness-Mix**  
mit Claudi Lehmann  
Im Haus des Gastes

\***Besonderheit:** Die Aktivkurse sind im Abo-vertrag des Trainingsparks enthalten.

## Indoor Cycling

### Montag

**Sommerpause!**  
**18.30-19.45 Uhr**  
**Indoor Cycling**  
mit Markus Günzel  
Im blauen Salon  
ALEXBAD

### Dienstag

**18.30-19.45 Uhr**  
**Indoor Cycling**  
mit Sabine Galimbis  
Im blauen Salon  
ALEXBAD

### Mittwoch

### Donnerstag

**Sommerpause!**  
**18.30-19.45 Uhr**  
**Indoor Cycling**  
mit Markus Günzel  
Im blauen Salon  
ALEXBAD

### Freitag

**Sommerpause!**  
**18.30-19.45 Uhr**  
**Indoor Cycling**  
mit Sabine Galimbis  
Im blauen Salon  
ALEXBAD

\***Sommerpause:** April bis September

**Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.**  
**Anmeldung unter der Telefonnummer: +49 9232 94 73 1011**