

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

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

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

Freitag

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

Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.
Anmeldung unter der Telefonnummer: +49 9232 94 73 100