

Kursplan

Diese Kurse sind im Abovertrag enthalten:

Montag

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

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

Dienstag

**19.30 - 19.45 Uhr
Bauch intensiv**
mit Carsten Buchta
im Fuchsbau

Mittwoch

Donnerstag

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

Freitag

*Besonderheit: ohne Abovertrag kostenpflichtig buchbar

Kostenpflichtige Kurse:

Montag

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

Dienstag

**13.00 - 13.45 Uhr
Aqua-Fit**
mit Claudi Lehmann
im Panoramabad
ALEXBAD

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

Mittwoch

**13.00 - 13.45 Uhr
Aqua-Fit**
mit Mona Titzmann
im Panoramabad
ALEXBAD

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

*Sommerpause Indoor Cycling: April bis September

Alle aktuellen Kurse finden Sie auf unserer Website: www.therapie-alexbad.de/trainingspark/

Kursbeschreibung

Gesunder Rücken

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

Einzelkarte: **8,00€**
10er Karte: **75€**

Fitness-Mix

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

Einzelkarte: **8,00€**
10er Karte: **75€**

Aqua-Fit

- Kraft- und Ausdauertraining im Wasser
- Verwendung von Wassernudeln, Hanteln, usw.
- Spaßorientiertes, gelenkschonendes, Ganzkörpertraining
- 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, feste Schuhe und ein Getränk.

Anmeldung für alle Kurse notwendig: +49 9232 94 73 10 11