

Step Aerobic: Step Aerobic ist eine Variante des Aerobic, bei der klassische Teile mit Schritttübungen zu Musik kombiniert werden. Mittelpunkt und einziges Gerät ist eine kleine Fußbank (Step), die stets in die Schrit choreographie eingebunden wird. Step Aerobic trainiert vor allem die Muskulatur von Beinen und Po. Es macht Spaß und ist das ideale Ganzkörpertraining für alle Altersstufen.

Step 2: Step Aerobic für Fortgeschrittene.

Stretching und Entspannung: Einfach mal den Alltag hinter sich lassen! Durch Atem- und Entspannungsübungen werden körperliche und psychische Blockaden abgebaut und gelöst. Unterstützend dabei wirken Dehnübungen, die Verspannungen und muskulären Dysbalancen entgegenwirken. Diese Kombination führt zu einer verbesserten Beweglichkeit des Körpers und einer Ausgeglichenheit von Körper und Geist.

WSG (Wirbelsäulengymnastik) / Stretching: Ein ganzheitliches Training führt auf sanfte Weise zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Durch gezielte Übungen können Sie Haltungsfehlern, Rückenschmerzen und Verspannungen sowie Bandscheibenschäden vorbeugen. Gleichzeitig verbessern gezielte Dehnübungen Ihre allgemeine Beweglichkeit und beugen somit Verletzungsrisiken vor.

X-CO-Walking: Das X-Co-Training ist eine neue Form des Walkens. Anstatt der bekannten Stöcke werden hier die sogenannten X-Co's eingesetzt. Diese, den Hanteln ähnlichen, Kleingeräte werden mit speziellen Schlaufen in den Händen geführt. In den X-Co's befindet sich ein spezielles Granulat, das durch die Bewegung in Schwung gesetzt wird und dadurch spezielle Trainingsreize auf die Arm- und Oberkörpermuskulatur auslöst. Die Natur auf diese Weise zu begehen ist ein Erlebnis der besonderen Art.

X-CO-Walking II: Hier werden zusätzlich kleinere Strecken im Jogging zurück gelegt.

Yoga: Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für physische und mentale Gesundheit, basierend auf Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen). Durch Harmonisierung von Körper, Geist und Seele führt der Yoga zu mehr Vitalität und Flexibilität sowie innerer Balance und Konzentrationsfähigkeit.

Zumba® : Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen, lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.



Exklusiv für Clubmitglieder von Kur-Royal Aktiv: Besuchen Sie das Kur-Royal Day Spa im Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark und genießen Sie 1x im Monat gratis 4 Stunden Verwöhnzeit.

- Änderungen vorbehalten -

Kur-Royal: Zum Entspannen gut...

In luxuriöser Atmosphäre entspannen und sich verwöhnen lassen - genießen Sie unser exklusives Massage- und Beautyangebot im Kur-Royal Day Spa. Tauchen Sie ein in die bezaubernde Welt der Erholung inmitten der glanzvollen Architektur des Kaiser-Wilhelms-Bades.

Ihre Reservierungswünsche nehmen wir unter Tel. 06172 / 178-3178 oder per E-Mail an: info@kur-royal.de entgegen. www.kur-royal.de



Kur-Royal
- Aktiv -

Kur- und Kongreß-GmbH
Am Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark
Kisseleffstrasse 20
61348 Bad Homburg v. d. Höhe

Tel. 06172 - 178 - 3200 info@kur-royal-aktiv.de
Newsletter unter www.kur-royal-aktiv.de

Öffnungszeiten

Mo., Di. + Do.	7 - 22 Uhr	Fr.	9 - 21 Uhr
Mi.	9 - 22 Uhr	Sa. + So.	10 - 18 Uhr



Kursplan

ab 31. Oktober 2011



Kursinfo

Beckenbodengymnastik: Hier werden spezifische Übungen zur Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens sowie der damit in Verbindung stehenden Muskelgruppen durchgeführt.

BBP (Bauch-Beine-Po): BBP ist ein figurformendes Training für Bauch, Beine, Po. Das Gewebe wird gestrafft, die Figur geformt und die Muskulatur aufgebaut. Durch Verwendung von Hilfsmitteln wie Hanteln, Gummibändern oder auch gezieltes Einsetzen des eigenen Körpergewichts werden die Übungen intensiviert.

BMW (Bauch Muskel Workout): Ein Kurs der sich der Problemzone annimmt. Intensives Bauchmuskeltraining.

Bodystyling: Bodystyling ist ein Ganzkörpertraining unter Zuhilfenahme verschiedener Kleingeräte. Hierbei wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und gestrafft.

Dance Aerobic: Diese Art der Aerobic ist die pure Lust am Tanz. Ein echter „Gute-Laune-Kurs“.

Fitness-Boxen: Box-Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauertraining und Kraftübungen.

Indoor Cycling: Das Indoor Cycling Konzept ist ein aerobes Training auf dem Fahrrad (Spinbike) in der Gruppe.

Pilates: Die von Joseph Pilates vor knapp 100 Jahren entwickelte Methode ist ein äußerst sanftes und effektives Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Dies erfordert hohe Konzentration und Exaktheit in der Ausführung. Nicht nur die Muskulatur wird dabei gestärkt, auch die allgemeine Konzentrationsfähigkeit, die Bewegungskoordination und die körperliche Kondition werden gefördert. Dies ist die Basis für schnell sichtbare Trainingserfolge. Die besondere Wirkung der Pilates-Methode rührt daher, dass sie ein Bewusstsein für das eigene Zentrum (Powerhouse) und für richtige Körperhaltung schafft.

Rückenfit: In diesem Kurs werden alle Aspekte der Wirbelsäulengymnastik berücksichtigt. Ein verstärktes Kraft- und Herzkreislauftraining führt zu einem höheren Leistungsniveau. Durch Hilfsmittel wie das Flexibar (ein flexibel schwingender Stab) wird die Tiefenmuskulatur des Rückens stimuliert und gekräftigt.

Montag Öffnungszeiten 07:00 - 22:00	Dienstag Öffnungszeiten 07:00 - 22:00	Mittwoch Öffnungszeiten 09:00 - 22:00	Donnerstag Öffnungszeiten 07:00 - 22:00	Freitag Öffnungszeiten 09:00 - 21:00	Samstag Öffnungszeiten 10:00 - 18:00	Sonntag Öffnungszeiten 10:00 - 18:00
---	---	---	---	--	--	--

9.00 - 10.00 X-Co-Walking	9.00 - 10.00 Bodystyling	9.15 - 10.15 X-Co-Walking	9.00 - 10.00 WSG	9.30 - 10.00 Indoor Cycling* Einsteiger		10.00 - 11.00 Pilates
10.00 - 11.00 BBP	10.00 - 11.00 WSG / Stretching	10.30 - 11.00 Beckenbodengymnastik	10.00 - 11.00 BBP	10.15 - 11.30 Yoga		11.00 - 12.00 Rückenfit
11.00 - 12.00 WSG	11.00 - 12.00 Pilates	10.30 - 11.00 X-Co-Walking Einführung	11.30 - 12.00 Indoor Cycling* Einsteiger			12.00 - 13.00 Step 1 / Bodystyling
		11.00 - 12.00 WSG / Pilates / Stretching				
14.00 - 14.30 Indoor Cycling* Fatburner				13.00 - 14.00 Rückenfit	14.00 - 15.00 X-Co-Walking	
			17.00 - 18.00 Zumba® Gold		15.00 - 15.30 BMW	
17.30 - 18.30 WSG / Pilates / Entspannung	17.15 - 17.45 Indoor Cycling* Einsteiger	17.30 - 18.30 Rückenfit	18.00 - 18.45 Indoor Cycling* Fortgeschrittene	18.00 - 19.00 Step 2	15.40 - 16.30 Indoor Cycling* Fatburner	
18.30 - 19.00 Beckenbodengymnastik	18.00 - 19.00 Pilates	18.30 - 19.00 BMW	19.00 - 20.00 Yoga	19.00 - 20.00 BBP		
19.00 - 19.50 Indoor Cycling* Fatburner	19.00 - 20.00 Step 1 / Bodystyling	19.00 - 19.45 Indoor Cycling* Fatburner	19.00 - 20.00 X-Co-Walking II Fortgeschrittene	20.00 - 21.00 Yoga		
20.00 - 21.00 Dance Aerobic	20.00 - 21.00 Fitness-Boxen	20.00 - 21.00 Zumba®	20.00 - 21.00 Pilates			

* Dieser Kurs findet im Indoor Cycling Raum statt