

KURSINFO

ANGELEITETES ZIRKELTRAINING

Ein Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining mit dem Milon-Zirkel und zusätzlichen Kleingeräten.

BMW (BAUCH MUSKEL WORKOUT)

Mit gezielten Übungen werden die Bauchmuskeln gestrafft und geformt.

BODYWORKOUT

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem Ziel, den Körper zu formen und zu kräftigen.

CORE & MORE AN DEN SEILZÜGEN

ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an den Seilzügen mit Schwerpunkt auf dem Core.

CYCLING

Abwechslungsreich, anstrengend, mitreißend. Radfahren in der Gruppe mit Musik.

FIVE-GYM

Mit einfach zu erlernenden Übungen und dem Einsatz der Five-Gym Bänder werden verklebte Strukturen entfesselt.

FUNCTIONAL TRAINING

Power für die Alltagsmuskeln. Freie Übungen mit hoher Intensität, sowohl mit dem eigenen Körper als auch mit zusätzlichen Gewichten.

GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION

Spezielle Balanceübungen, teilweise mit Geräten, die für jeden geeignet sind. Fördert die koordinativen Grundlagen für das Erlernen neuer Bewegungen und ist ein phantastisches Gehirntraining.

PILATES

Sanftes, aber effektives Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden bei angepasster Atmung gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

RÜCKEN-EXPRESS

Spezielle Rückenübungen, die vorwiegend im Stehen ausgeführt werden.

RÜCKENFIT

Hier werden dynamische und statische Übungen kombiniert, um ein optimales Rückentraining zu gestalten.

RÜCKEN-YOGA

Das klassische Yoga richtet seinen Fokus hier auf Übungen, die besonders dem Rücken gut tun.

STRETCHING

Spezielle Übungen für eine bessere Beweglichkeit und eine aufrechtere Haltung um Rückenschmerzen vorzubeugen.

THERAPIE YOGA

Yoga- und Atemübungen mit gezielt eingesetzten Hilfsmitteln wie Klötzen, Gurten und Kissen.

WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK)

Ein ganzheitliches Training mit dem Ziel durch Beweglichkeits- und Kraftübungen die Muskulatur in ein solides Gleichgewicht zu bringen und so zahlreiche Beschwerden zu lindern.

X-CO

Walken mit kleinen Hanteln – die so genannten X-Co's sind mit Granulat gefüllt und lösen spezielle Trainingsreize auf die Arm- und Oberkörpermuskulatur aus.

YOGA

Ein ganzheitliches Übungssystem für physische und mentale Gesundheit basierend auf Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen).

YOGILATES

Ein Training, das Yoga und Pilates miteinander verbindet.

ZUMBA

Tanz-Workout vorwiegend mit lateinamerikanischen Bewegungselementen.

ZUMBA®GOLD

Zumba ist tanzen und den Rhythmus spüren. Das Besondere an der Gold-Variante ist, dass sie ohne Sprünge und Drehungen auskommt; generell ist das Tempo etwas langsamer.

Ein Angebot der Kur- und Kongreß-GmbH, Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark, 61348 Bad Homburg v.d. Höhe



GESUNDE ZIELE SETZEN UNSER KURSPLAN

ab 30.10.2023

BITTE BEACHTET FOLGENDE PUNKTE:

- Dieser Kursplan gilt ab dem 30. Oktober 2023.
- Meldet Euch jeweils am Vortag telefonisch für die Kurse an. Bei freier Kapazität ist auch eine spontane Teilnahme möglich.
- Vor und nach dem Training bitte die Hände desinfizieren. Hierfür haben wir Spender aufgestellt.
- Änderungen sind vorbehalten.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

MO 7-22 Uhr	DI 7-22 Uhr	MI 9-22 Uhr	DO 7-22 Uhr	FR 9-21 Uhr	SA 10-18Uhr	SO 10-18 Uhr
8.45-9.45 Uhr X-CO Lisa/Eva PARK	10.15-10.40 Uhr Five-Gym Manu STUDIO	9.15-10.15 Uhr X-CO Elena/Eva PARK	9.30-10.30 Uhr WSG Elke STUDIO	9.30-10.30 Uhr Therapie-Yoga Eli STUDIO	10-11 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	10.15-11.15 Uhr WSG Elke/Annette STUDIO
10-11 Uhr WSG Jhun STUDIO	10.45-11.30 Uhr Gleichgewicht Manu STUDIO	9.15-10 Uhr angeleitetes Zirkeltraining Sabine STUDIO	10.45-11.30 Uhr Bodyworkout Elke STUDIO	13-14 Uhr WSG Sabine/Manuela STUDIO	11.15-12.15 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	11.30-12.15 Uhr Bodyworkout Elke/Annette STUDIO
11.15-12.15 Uhr Pilates Brigitte STUDIO	18-19 Uhr Yoga Lilly STUDIO	10.30-11.30 Uhr WSG Souad STUDIO	16.15-16.45 Uhr Gleichgewicht & Koordination Sabine STUDIO	18.15-18.45 Uhr BMW Serina STUDIO	12.45-13.45 Uhr Fitnessboxen Tom STUDIO	12.45-13.45 Uhr Zumba Ana STUDIO
13.30-14.00 Uhr Gleichgewicht Jhun STUDIO	19.15-20 Uhr Core & more an den Seilzügen Jhun/Tom	17.30-18 Uhr Rückenfit Nick/Dominique STUDIO	17-18 Uhr Zumba Gold Eva/Ana STUDIO	in jeder geraden Woche	in jeder ungeraden Woche	
17.45-18.30 Uhr Rückenfit Kristina/Sabine STUDIO	19.15-20.15 Uhr Yogilates Lilly STUDIO	18.15-18.45 Uhr Stretching Nick/Dominique STUDIO	19-20 Uhr Cycling Udo ICR	18.50-19.50 Uhr Cycling Serina ICR	12.45-13.45 Uhr Bodyworkout Julia STUDIO	
18.45-19.45 Uhr Bodyworkout Kristina/Sabine STUDIO			bei schönem Wetter gelegent- lich Outdoor	in jeder geraden Woche, bei schönem Wetter gelegentlich Outdoor ICR	14-14.30 Uhr BMW Tom/Julia STUDIO	
19-20 Uhr Cycling Udo/Jeanette ICR		19-20 Uhr BMW meets Functional Dominique STUDIO	19.30-20.30 Uhr Pilates Brigitte STUDIO			
bei schönem Wetter gelegent- lich Outdoor						

ICR = Indoor Cycling Raum

Die Kursleiter(innen) können abweichen

**DER PREMIUM-
FITNESSCLUB**
im Kurpark Bad Homburg

