

KURSINFO

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.

DEEP STRETCH

Intensives Stretching zur Förderung der Beweglichkeit.

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.

SAMBA

Tanzen nach leidenschaftlicher brasilianischer Musik.

STEP

Audauertraining mit dem Step zu coolen Rhythmen. Hier werden Kondition und Koordination trainiert. Der Spaß ist vorprogrammiert.

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 29. April 2024

BITTE BEACHTET FOLGENDE PUNKTE:

- Dieser Kursplan gilt ab dem 29. April 2024.
- Meldet Euch jeweils am Vortag 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!

Tel: 06172/178 32 00
info@kur-royal-aktiv.de
www.kur-royal-aktiv.de

DER PREMIUM-
FITNESSCLUB
im Kurpark Bad Homburg



MO 7-22 Uhr	DI 7-22 Uhr	MI 9-22 Uhr	DO 7-22 Uhr	FR 9-21 Uhr	SA 10-18 Uhr	SO 10-18 Uhr
8.45 – 9.45 Uhr X-CO Team Aktiv PARK	10.15 – 10.40 Uhr Five-Gym Manu STUDIO	9.15 – 10.15 Uhr X-CO Team Aktiv PARK	9.30 – 10.30 Uhr WSG Elke/Ute STUDIO	10 – 11 Uhr Therapie-Yoga Eli STUDIO	10 – 11 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	10.15 – 11.15 Uhr WSG Elke/Jutta STUDIO
10 – 11 Uhr WSG Jhun STUDIO	10.45 – 11.30 Uhr Gleichgewicht Manu STUDIO	10.30 – 11.30 Uhr WSG Souad STUDIO	10.45 – 11.30 Uhr Bodyworkout Elke/Ute STUDIO	13 – 14 Uhr WSG Sabine/Manuela STUDIO	11.15 – 12.15 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	11.30 – 12.15 Uhr Bodyworkout Elke/Jutta STUDIO
11.15 – 12.15 Uhr Pilates Brigitte STUDIO	18 – 19 Uhr Yogilates Lilly STUDIO	17.30 – 18 Uhr Rückenfit Nick/Dominique STUDIO	16.15 – 16.45 Uhr Gleichgewicht & Koordination Sabine STUDIO	18.15 – 18.45 Uhr BMW Serina STUDIO	12.45 – 13.45 Uhr Step August STUDIO	12.45 – 13.45 Uhr Samba Ana STUDIO
13.15 – 13.45 Uhr Gleichgewicht Jhun STUDIO	19.15 – 20 Uhr Core & more an den Seilzügen Jhun STUDIO	18.15 – 18.45 Uhr Stretching Nick/Dominique STUDIO	17 – 18 Uhr Zumba Gold Eva/Ana STUDIO	in jeder geraden Woche	in jeder ungeraden Woche	14 – 15 Uhr Zumba Ana STUDIO
18.00 – 18.45 Uhr Rückenfit Senay/Sabine STUDIO	19.15 – 20.15 Uhr Yoga Lilly STUDIO	19 – 20 Uhr BMW meets Functional Dominique STUDIO	19 – 20 Uhr Cycling Udo ICR	18.50 – 19.50 Uhr Cycling Serina ICR	12.45 – 13.45 Uhr X-CO Team Aktiv PARK	in jeder geraden Woche
19 – 20 Uhr Bodyworkout Senay/Sabine STUDIO			bei schönem Wetter Outdoor	in jeder geraden Woche, bei schönem Wetter Outdoor	14 – 14.30 Uhr BMW Team Aktiv STUDIO	
19 – 20 Uhr Cycling Udo/Jeanette ICR			19 – 19.30 Uhr Deep Stretch Brigitte STUDIO			
bei schönem Wetter Outdoor			19.30 – 20.30 Uhr Pilates Brigitte STUDIO			

T-RENA
Montags 15.30 – 16.30 Uhr
Mittwochs 16 – 17 Uhr
Samstags 11.30 – 12.30 Uhr

Die Kursleiter(innen) können abweichen

ICR = Indoor Cycling Raum