

## 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.

### FUNCTIONAL TRAINING

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

### GLEICHGEWICHT UND FASZIEN

Spezielle Balanceübungen, teilweise mit Geräten, die für jeden geeignet sind, sowie ein intensives Faszientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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 1. Januar 2026

## BITTE BEACHTET FOLGENDE PUNKTE:

- Dieser Kursplan gilt ab dem 1. Januar 2026.
- 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
9 – 9.55 Uhr <b>Rücken und Stretch</b> Tina STUDIO	7.30–8.30 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Nalin STUDIO	9.15 – 10.15 Uhr <b>Yoga für alle</b> Souad STUDIO	9.30 – 10.30 Uhr <b>WSG</b> Ute/Monica STUDIO	10 – 11.15 Uhr <b>Therapie-Yoga</b> Eli STUDIO	10 – 11 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Brigitte STUDIO	10.15 – 11.15 Uhr <b>WSG</b> Jutta STUDIO
10 – 11 Uhr <b>WSG</b> Jhun STUDIO	9.40 – 10.40 Uhr <b>Gleichgewicht und Faszien</b> Sabine STUDIO	10.30 – 11.30 Uhr <b>WSG</b> Souad STUDIO	10.30 – 11.15 Uhr <b>Bodyworkout</b> Ute/Monica STUDIO	13 – 14 Uhr <b>WSG</b> Sabine/Manuela STUDIO	11.15 – 12.15 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Brigitte STUDIO	11.30 – 12.15 Uhr <b>Bodyworkout</b> Jutta STUDIO
11.15 – 12.15 Uhr <b>Pilates</b> Lilly STUDIO	10.45 – 11.45 Uhr <b>Gleichgewicht und Faszien</b> Sabine STUDIO	17.30 – 18 Uhr <b>Rückenfit</b> Nick STUDIO	16.15 – 16.45 Uhr <b>Gleichgewicht &amp; Koordination</b> Bea STUDIO	17 – 17.45 Uhr <b>Core &amp; more an den Seilzügen</b> Team Aktiv STUDIO	12.45 – 13.45 Uhr <b>Step</b> August STUDIO	12.45 – 13.45 Uhr <b>Zumba</b> Ana STUDIO
13.15 – 13.45 Uhr <b>Gleichgewicht</b> Jhun STUDIO	18 – 19 Uhr <b>Yogilates</b> Lilly STUDIO	18.15 – 18.45 Uhr <b>Stretching</b> Nick STUDIO	17–18 Uhr <b>Zumba Gold</b> Eva STUDIO	14 – 14.30 Uhr <b>BMW</b> Team Aktiv STUDIO		
18 – 18.45 Uhr <b>Rückenfit</b> Charlotte/ Dominique STUDIO	19 – 20 Uhr <b>Yoga</b> Lilly STUDIO	19 – 20 Uhr <b>Cycling</b> Thomas STUDIO	19–20 Uhr <b>Functional Training</b> Dominique OUTDOOR (bei schlechtem Wetter im Functional Raum)			
19 – 20 Uhr <b>Bodyworkout/ Functional Training</b> Charlotte/ Dominique FUNCTIONAL RAUM	19.15 – 20.15 Uhr <b>Core &amp; more an den Seilzügen</b> Jhun STUDIO		19 – 19.30 Uhr <b>Deep Stretch</b> Brigitte STUDIO			
19 – 20 Uhr <b>Cycling</b> Jeanette STUDIO			19.30 – 20.30 Uhr <b>Pilates</b> Brigitte STUDIO			

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

Kursleiter(innen) können abweichen