

## 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 aufrechte 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, 67348 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

Kursleiter(innen) können abweichen



# DER PREMIUM-FITNESSCLUB im Kurpark Bad Homburg