



KURSPLAN

ab 4. Oktober 2022



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

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 Jhun/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	9.15–10.15 Uhr Therapie-Yoga Lilly STUDIO	10–11 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	10.15–11.15 Uhr WSG Sabine/Elke 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/Eva STUDIO	11.15–12.15 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	11.30–12.15 Uhr Bodyworkout Sabine/Elke STUDIO
11.15–12.15 Uhr Yogilates Heike STUDIO	18–19 Uhr Yoga Lilly STUDIO	10.30–11.30 Uhr WSG Sabine STUDIO	16.45–17.15 Uhr Rücken-Express Nick STUDIO	17.30–18.30 Uhr Specials siehe Aushang	13.30–14 Uhr BMW Freddy STUDIO	12.45–13.45 Uhr Tanz Special Nata STUDIO
13.45–14.15 Uhr Gleichgewicht Jhun STUDIO	19.15–20 Uhr Core & more an den Seilzügen Jhun	17.30–18 Uhr Rückenfit Nick STUDIO	17.30–18.30 Uhr Zumba Gold Beate/Eva STUDIO	18.45–19.15 Uhr Stretching Nick/Jhun STUDIO	14.15–15 Uhr Functional- Training Freddy OUTDOOR bei Regen indoor	14–15 Uhr Tanz Anfänger Nata STUDIO
17.45–18.15 Uhr Rückenfit Sabine STUDIO	19.15–20.15 Uhr Yogilates Lilly STUDIO	18.15–18.45 Uhr Stretching Nick STUDIO	19–20 Uhr Cycling Udo OUTDOOR bei Regen indoor	19.30–20.30 Uhr Pilates Brigitte STUDIO		
18.30–19.30 Uhr Bodyworkout Sabine STUDIO		18.30–19.30 Cycling Serina OUTDOOR bei Regen indoor				
19–20 Uhr Cycling Udo/Jeanette OUTDOOR bei Regen indoor		19–20 Uhr Specials siehe Aushang				

Die Kursleiter(innen) können abweichen
Bei weniger als 2 Teilnehmer(innen) kann der Kurs ausfallen.

KUR ROYAL AKTIV

DEIN PREMIUM-FITNESSCLUB
IM BAD HOMBURGER KURPARK

am Kaiser-Wilhelms-Bad
Bad Homburg v. d. Höhe
T 06172 - 178 32 00
www.kur-royal-aktiv.de