

## KURSINFO

### ANGELEITETES ZIRKELTRAINING

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

### BBP (BAUCH-BEINE-PO)

Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts, aber auch mit Hanteln und Gummibändern, wird die jeweilige Partie effektiv trainiert.

### BMW (BAUCH MUSKEL WORKOUT)

Mit gezielten Übungen werden die Bauchmuskeln gestrafft und geformt.

### BODYWORKOUT

Das intensive Ganzkörpertraining mit dem Ziel, den Körper zu formen und zu kräftigen.

### CYCLING IN CORONA ZEITEN

Ein Presenter, eine Terrasse und jede Menge gute Musik, Ausdauertraining auf dem Bike in der Gruppe unter freiem Himmel. Fällt bei Regen aus.

### CORE TRAINING

Mit Übungen für den Bauch und den unteren Rücken wird vor allem der Rumpf trainiert.

### FUNCTIONAL TRAINING

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

### GLEICHGEWICHTSTRAINING

Spezielle Balanceübungen, teilweise mit Geräten, die für jeden geeignet sind. Fördert die koordinativen Fähigkeiten und trägt zur Sturzprophylaxe bei.

### 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

In diesem Kraft- und HerzKreislauftraining werden alle Aspekte der Wirbelsäulengymnastik berücksichtigt.

### RÜCKEN-YOGA

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

### STRETCHING UND HALTUNGSTRAINING

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

### TANZ SPECIAL

Verschiedene Arten von Klassischem Tanz, kombiniert mit lateinamerikanischen Schritten.

### THERAPEUTISCHES 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®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.



# KURS PLAN

gültig ab 1. Juli 2021

Änderungen vorbehalten

## BITTE BEACHTET FOLGENDE PUNKTE:

- Dieser Kursplan und das Prozedere gelten ab dem 1. Juli 2021.
- Meldet Euch jeweils am Vortag telefonisch für die Kurse an. Bei freier Kapazität ist auch eine spontane Teilnahme möglich.
- Bitte beachtet die allgemein gültige Abstandsregel von 1,5 Metern, auch während der Kurse.
- Vor und nach dem Training bitte die Hände desinfizieren. Hierfür haben wir Spender aufgestellt.
- Während des Kurses herrscht keine Maskenpflicht.

## WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Ein Angebot der Kur- und Kongreß-GmbH, Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark, 67348 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
8.15–9 Uhr <b>BBP</b> Jhun <b>ZELT</b>	8.30–9 Uhr <b>Morgen- meditation</b> Heike <b>STUDIO</b>	9.15–10.15 Uhr <b>X-CO</b> Eva <b>PARK</b>	9–10 Uhr <b>WSG</b> Kavin <b>ZELT</b>	9–9.45 Uhr <b>Therapie-Yoga</b> Olha <b>STUDIO</b>	10.15–11.15 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Brigitte <b>STUDIO</b>	10.15–11.15 Uhr <b>WSG</b> Sabine/Annette <b>ZELT</b>
9–10 Uhr <b>X-CO</b> Eva <b>PARK</b>	9.15–9.45 Uhr <b>Yogilates</b> Heike <b>STUDIO</b>	9.15–10 Uhr <b>angeleitetes Zirkeltraining</b> Sabine <b>STUDIO</b>	10.15–11.15 Uhr <b>BBP</b> Kavin <b>ZELT</b>	10–11 Uhr <b>Yoga</b> Olha <b>STUDIO</b>	11.30–12.30 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Brigitte <b>STUDIO</b>	11.30–12.30 Uhr <b>BBP</b> Sabine/Annette <b>ZELT</b>
9.15–10 Uhr <b>WSG</b> Jhun <b>ZELT</b>	10–10.30 Uhr <b>Yogilates</b> Heike <b>STUDIO</b>	10.30–11 Uhr <b>X-CO Einsteiger</b> Elena <b>PARK</b>	17.30–18.30 Uhr <b>Zumba Gold</b> Beate/Eva <b>ZELT</b>	13–14 Uhr <b>Rückenfit</b> Sabine/Eva <b>ZELT</b>	13.15–14.15 Uhr <b>X-CO</b> Eva <b>PARK</b>	13–13.45 Uhr <b>Tanz Special</b> Nata <b>STUDIO</b>
10.15–11 Uhr <b>WSG</b> Jhun <b>ZELT</b>	10.30–11.15 Uhr <b>Gleichgewicht</b> Manu <b>ZELT</b>	10.45–11.45 Uhr <b>Rückenfit</b> Sabine <b>ZELT</b>	18.20–18.50 Uhr <b>BMW</b> Dimi <b>STUDIO</b>	19–20 Uhr <b>Cycling</b> Udo <b>OUTDOOR</b> fällt bei Regen aus	14.30–15 Uhr <b>BMW</b> Freddy <b>STUDIO</b>	14–14.45 Uhr <b>Tanz Anfänger</b> Nata <b>STUDIO</b>
11.15–11.45 Uhr <b>Yogilates</b> Heike <b>STUDIO</b>	11.30–12.15 Uhr <b>Gleichgewicht</b> Manu <b>ZELT</b>	17.30–18 Uhr <b>Rücken-Express</b> Nick <b>STUDIO</b>	19.45–20.45 Uhr <b>Pilates</b> Olha <b>STUDIO</b>	15.15–16 Uhr <b>Functional</b> Freddy <b>PARK</b>		
13.45–14.15 Uhr <b>Gleichgewicht</b> Jhun <b>ZELT</b>	18–18.30 Uhr <b>Core-Training</b> Jhun <b>ZELT</b>	18.15–18.45 Uhr <b>Stretching</b> Nick <b>STUDIO</b>				
17.15–18.15 Uhr <b>WSG</b> Sabine <b>ZELT</b>	18–19 Uhr <b>Yoga</b> Olha <b>STUDIO</b>	19–20 Uhr <b>Functional</b> Freddy <b>PARK</b>				
18.30–19.30 Uhr <b>WSG</b> Sabine <b>ZELT</b>	19.15–20.15 Uhr <b>Yogilates</b> Olha <b>STUDIO</b>					
19.30–20.30 Uhr <b>Cycling</b> Udo/Jeanette <b>OUTDOOR</b> fällt bei Regen aus						

Die Kursleiter(innen) können abweichen.

## 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