

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

RÜCKEN-EXPRESS Spezielle Rückenübungen, die vorwiegend im Stehen ausgeführt werden.

SOMMERFITNESS Bootcamp in der Natur. Mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln intensiv trainieren.

STEP AEROBIC ist eine Variante des Aerobic, bei der klassische Teile mit Schrittbewegungen zu Musik kombiniert werden. Mittelpunkt und einziges Gerät ist eine kleine Fußbank (Step), die stets in die Schrittbewegungen eingebunden wird. Step Aerobic trainiert vor allem die Muskulatur von Beinen und Po.

TANZ SPECIAL Hier werden verschiedene Arten von klassischem Tanz mit lateinamerikanischen Schritten gepart.

THERAPEUTISCHES YOGA sind verschiedene Yoga und Atemübungen unter Einsatz von gezielt eingesetzten Hilfsmitteln wie Klötze, Gurte und Kissen, die Erleichterung bei chronischen Gesundheitsproblemen bieten wie: Schulter- und Nackenproblemen, untere Rückenbeschwerden, Migräne etc.

WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK) – Ein ganzheitliches Training führt auf sanfte Weise zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Durch gezielte Übungen können Sie Haltungsfehlern, Rückenschmerzen und Verspannungen sowie Bandscheibenschäden vorbeugen.

X-CO-WALKING Das X-Co-Training ist eine neue Form des Walkens. Anstatt der bekannten Stöcke werden hier die sogenannten X-Co's eingesetzt. In den X-Co's befindet sich ein spezielles Granulat, das durch die Bewegung in Schwung gesetzt wird und dadurch spezielle Trainingsreize auf die Arm- und Oberkörpermuskulatur auslöst.

X-CO-RUNNING Hier werden zusätzlich größere Strecken im Jogging zurück gelegt.

YOGA ist ein ganzheitliches Übungssystem für physische und mentale Gesundheit, basierend auf Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen). Durch Harmonisierung von Körper, Geist und Seele führt Yoga zu mehr Vitalität und Flexibilität sowie innerer Balance und Konzentrationsfähigkeit.

YOGILATES vereint die besten Eigenschaften von Yoga & Pilates

ZUMBA® GOLD ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und eignet sich sowohl für ältere Menschen und solche, die sowohl ihre Kondition als auch die Koordination gezielt, jedoch langsam, aufbauen möchten.

Und nach dem Workout...
...kaiserlich entspannen!



Kur-Royal - Day Spa -

Tauchen Sie ein in die bezaubernde Welt der Entspannung. Lassen Sie sich inmitten der imposanten Kulisse des Kaiser-Wilhelm-Bades von unserem exklusivem Massage- und Beautyangebot verwöhnen und genießen Sie die Vielfalt der Heil- und Erholungsbäder in glanzvoller Atmosphäre.

Exklusiv für Kur-Royal-Aktiv-Clubmitglieder

Besuchen Sie das Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark und genießen Sie **1 x im Monat gratis 4 Stunden Verwöhnzeit.**

Sie haben Fragen oder Reservierungswünsche? Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch unter Tel. 06172 / 178-3178 oder per Mail an info@kur-royal.de.



Öffnungszeiten:

Mo. | Di. | Do. 7 – 22 Uhr
Mi. 9 – 22 Uhr
Fr. 9 – 21 Uhr
Sa. | So. 10 – 18 Uhr

Kur- und Kongreß GmbH

Am Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark
Kisseleffstraße 20
61348 Bad Homburg v. d. Höhe

Tel. 06172 - 178-3200
info@kur-royal-aktiv.de
www.kur-royal-aktiv.de



Kur-Royal®
- Aktiv -



Kursplan
gültig ab 29. Mai 2017

Kursinfo

ANGELEITETES ZIRKELTRAINING ist ein Mix aus Kraftausdauer und Gleichgewichtstraining mit dem Milon-Zirkel und zusätzlichen Kleingeräten.

BECKENBODENGYMNASTIK Hier werden spezifische Übungen zur Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens sowie der damit in Verbindung stehenden Muskelgruppen durchgeführt.

BBP (BAUCH-BEINE-PO) BBP ist ein figurformendes Training für Bauch, Beine, Po. Das Gewebe wird gestrafft, die Figur geformt und die Muskulatur aufgebaut. Durch Verwendung von Hilfsmitteln wie Hanteln, Gummibändern oder auch gezieltes Einsetzen des eigenen Körpergewichts werden die Übungen intensiviert.

BMW (BAUCH MUSKEL WORKOUT) Ein Kurs, der sich der Problemzone annimmt. Intensives Bauchmuskeltraining.

CYCLING Das Indoor Cycling Konzept ist ein aerobes Training auf dem Fahrrad (Spinbike) in der Gruppe.

CORE TRAINING Rumpfstabilisierendes Training, vorrangig mit Übungen für den Bauch und unteren Rücken

DANCE AEROBIC Diese Art der Aerobic ist die pure Lust am Tanz. Ein echter „Gute-Laune-Kurs“.

FASZIEN TRAINING Verklebtes Bindegewebe kann Schmerzen bereiten. Faszientraining kann Verletzungen vorbeugen und hilft bei der Regeneration.

FUNCTIONAL TRAINING Power für die Alltagsmuskeln. Das neue Training setzt auf freie Übungen mit höherer Intensität, vorrangig mit dem eigenen Körper ohne zusätzliche Gewichte oder Geräte. Der Bewegungsapparat wird stabilisiert und gesund erhalten.

GLEICHGEWICHTSTRaining Spezielle Balanceübungen, teilweise mit Geräten, die für Jedermann geeignet sind. Durch ein regelmäßiges Training erhalten Sie ihre koordinativen Fähigkeiten, minimieren das Risiko von Stürzen und halten sich für den Alltag fit.

PILATES Pilates ist ein äußerst sanftes und effektives Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Die allgemeine Konzentrationsfähigkeit, die Bewegungskoordination und die körperliche Kondition werden gefördert.

RÜCKENFIT In diesem Kurs werden alle Aspekte der Wirbelsäulengymnastik berücksichtigt. Ein verstärktes Kraft- und Herzkreislauftraining führt zu einem höheren Leistungsniveau.

Montag 7.00 – 22.00 Uhr	Dienstag 7.00 – 22.00 Uhr	Mittwoch 9.00 – 22.00 Uhr	Donnerstag 7.00 – 22.00 Uhr	Freitag 9.00 – 21.00 Uhr	Samstag 10.00 – 18.00 Uhr	Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr
9.00–10.00 Uhr X-Co-Walking	9.00– 10.00 Uhr YogiLates	9.15–10.15 Uhr X-Co-Walking	8.30–9.15 Uhr WSG	9.00–10.00 Uhr Therapie-Yoga	10.00–11.15 Uhr Rücken-Yoga	10.00–11.00 Uhr Pilates
9.00–10.00 Uhr BBP		10.20–10.50 Uhr X-Co-Walking Einsteiger	9.15–10.00 Uhr WSG			
10.00–11.00 Uhr WSG	10.30–11.00 Uhr BBP Express	9.15–10.00 Uhr angeleitetes Zirkeltraining	10.15–11.15 Uhr BBP	9.30–10.00 Uhr Cycling* Einsteiger	11.30 – 12.30 Uhr Bodyshape NUR am 2. Samstag des Monats	10.45 – 12.15 Uhr Cycling NUR am 1. Sonntag des Monats
11.00–12.00 Uhr Rückenyo	11.15–12.00 Uhr Gleichgewichts- training + Kraft	11.00–12.00 Uhr WSG / Pilates	13.00–14.00 Uhr Rückenfit	10.15–11.30 Uhr Yoga		12.00 – 13.00 Uhr Step Aerobic
13.00–13.30 Uhr Cycling* Einsteiger						
14.00–14:30 Uhr Gleichgewichts- training		14.00–14.30 Uhr Gleichgewichts- training	17.00–18.00 Uhr Zumba® Gold		13.30 – 14.30 Uhr X-Co-Walking	
17.30–18.00 Uhr Beckenboden- gymnastik	17.30–18.00 Uhr BMW	18.00–18.30 Uhr Rücken Express	18.05–18.35 Uhr Core Training	18.00–19.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene	14.35– 15.05 Uhr BMW	
18.00–19.00 Uhr WSG	18.00–18.30 Uhr Faszientraining	18.30–19.00 Uhr BMW	18.45–19.15 Uhr Cycling* Einsteiger	18.30–19.15 Uhr Sommerfitness	15.15– 16.15 Uhr X-Co-Running Fortgeschrittene	
19.00–19.30 Uhr BMW	18.30–19.30 Uhr YogiLates	19.00–19.30 Uhr Stretching + Hal- tungstraining	19.00–20.00 Uhr Yoga	19.45–20.45 Uhr Yoga	15.30–16.30 Uhr Tanzspecial	
19.00–20.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene	19.30–20.30 Uhr Functional Training	19.00–20.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene				
19.45–20.45 Uhr Dance Aerobic		20.00 – 21.00 Uhr Step Aerobic	20.00–21.00 Uhr Pilates Fortgeschrittene			

* Dieser Kurs findet im Indoor Cycling Raum statt

Stand 05/2017 Änderungen vorbehalten / Aktuelle Informationen unter www.kur-royal-aktiv.de