

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

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

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

STEP AEROBIC ist eine Variante des Aerobic, bei der klassische Teile mit Schrittlübungen zu Musik kombiniert werden. Mittelpunkt und einziges Gerät ist eine kleine Fußbank (Step), die stets in die Schrittchoreographie 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 gepaart.

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.

WINTERFITNESS Intensives, funktionelles Training, das fit für den Winter macht.

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.



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

EXKLUSIV FÜR
KUR-ROYAL-AKTIV-
CLUBMITGLIEDER

**1 X IM MONAT GRATIS
4 STUNDEN
VERWÖHNZEIT**

**UND NACH DEM WORKOUT:
KÖNIGLICH ENTSPANNEN**

Bitte vereinbaren
Sie Ihren Massage-
termin vorab.

Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark Bad Homburg
T 06172-178 31 78 · KurRoyal · www.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 16. Oktober 2017

Kursinfo

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

BBP (BAUCH-BEINE-PO) BBP ist ein figurformendes Training für Bauch, Beine, Po. Durch Verwendung von Hilfsmitteln wie Hanteln, Gummibändern oder auch gezieltes Einsetzen des eigenen Körpergewichts werden die Übungen intensiviert.

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

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

BODYSHAPE Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten: Power und Spaß

BOXEN UND MOBILISATIONSTRAINING

Hier lernt man auf abwechslungsreiche Weise die Techniken des Fitnessboxens kennen und kann die Beweglichkeit steigern

BOOTCAMP Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit körperlicher Grenzerfahrung. Schwerpunkte sind Kraft, Ausdauer, Koordination, Spaß und Teamspirit.

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

CYCLING Ein Presenter, ein Raum und jede Menge gute Musik, Ausdauertraining auf dem Bike in der Gruppe

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.

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		
9.00–10.00 Uhr BBP	10.00–10.30 Uhr Beckenbodengymnastik NUR jeden 1. Dienstag im Monat	10.20–10.50 Uhr X-Co-Walking Einsteiger	9.15–10.00 Uhr WSG	9.30–10.00 Uhr Cycling* Einsteiger		
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	10.15–11.30 Uhr Yoga	10.00–11.15 Uhr Rücken-Yoga	10.00–11.00 Uhr Pilates
11.00–12.00 Uhr Rücken-yoga	11.15–12.00 Uhr Gleichgewichtstraining + Kraft	11.00–12.00 Uhr WSG / Pilates			12.00–13.00 Uhr Boxen und Mobilisations- training	10.45–12.15 Uhr Cycling NUR am 1. Sonntag des Monats
13.00–13.30 Uhr Cycling* Einsteiger	17.30–18.00 Uhr BMW	14.00–14.30 Uhr Gleichgewichtstraining	17.00–18.00 Uhr Zumba® Gold	13.00–14.00 Uhr Rückenfit	13.30 –14.30 Uhr X-Co-Walking	11.00 –12.00 Uhr Rückenfit
14.00–14.30 Uhr Gleichgewichtstraining	18.00–18.30 Uhr Faszientraining	17.30–18.00 Rücken Express			14.35– 15.05 Uhr BMW	12.00 – 13.00 Uhr Step Aerobic
18.00–19.00 Uhr WSG	18.30–19.30 Uhr X-Co Running Fortgeschrittene	18.00–18.30 Stretching und Haltungstraining	18.05–18.35 Uhr Core Training	18.00–19.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene		16.00–17.00 Uhr Tanzspecial
19.00–19.45 Uhr Bodyshape	18.30–19.30 Uhr YogiLates	18.30–19.00 Uhr BMW	18.45–20.00 Uhr Yoga	18.30–19.15 Uhr Winterfitness		
19.00–20.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene	19.30–20.30 Uhr Functional Training	19.00–20.00 Uhr Bootcamp	20.00–21.00 Uhr Pilates Fortgeschrittene	19.45–20.45 Uhr Yoga		
19.45–20.45 Uhr Dance Aerobic		19.00–20.00 Uhr Cycling* Fortgeschrittene			20.05–21.05 Uhr Step Aerobic	

* Dieser Kurs findet im Indoor Cycling Raum statt

Stand 10/2017 Änderungen vorbehalten / Aktuelle Informationen unter www.kur-royal-aktiv.de