

## 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

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem Ziel, den Körper zu formen und zu kräftigen.

### BOXEN

Das Boxen fördert Schnelligkeit, Beweglichkeit, Finesse, Kraft, Ausdauer und die mentale Belastbarkeit. Zudem macht es viel Spaß.

### CORE TRAINING

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

### CYCLING

Abwechslungsreich, anstrengend, mitreißend. Radfahren in der Gruppe mit Musik.

### FASZIEN TRAINING

Faszien umhüllen Muskeln und Organe und stabilisieren so unseren Körper. Gezielte Dehn- und Massageübungen verbessern die Beweglichkeit.

### 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.

### MORGENMEDITATION

Ein entspannter und zugleich fokussierter Start in den Tag. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

### PILATES

Sanftes, aber effektives Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden bei angepasster Atmung gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

### LANGHANTELTRAINING

Ein kraftvolles Training, das alle Muskelgruppen anspricht.

### 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

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

### TANZ SPECIAL

Verschiedene Arten von Klassischem Tanz, kombiniert mit lateinamerikanischen Schritten.

### THAI-CHI

Körper und Geist in Einklang bringen mit fließenden Bewegungsabläufen.

### 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.

### 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 3. Januar 2022

Änderungen vorbehalten

## BITTE BEACHTET FOLGENDE PUNKTE:

- Dieser Kursplan und das Prozedere gelten ab dem 3. Januar 2022.
- 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 10–18Uhr	SO 10–18 Uhr
8.15–9 Uhr <b>Bodyworkout</b> Jhun <b>STUDIO</b>	9–9.15 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>STUDIO</b>	9–9.45 Uhr <b>Therapie-Yoga</b> Lilly <b>STUDIO</b>	10–11 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Brigitte <b>STUDIO</b>	10.15–11.15 Uhr <b>Rückenfit</b> Sabine/Annette <b>STUDIO</b>
9–10 Uhr <b>X-CO</b> Eva <b>PARK</b>	9.15–10.15 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>STUDIO</b>	10–11 Uhr <b>Yoga</b> <b>Fortgeschrittene</b> Lilly <b>STUDIO</b>	11.15–12.15 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Brigitte <b>STUDIO</b>	11.30–12.30 Uhr <b>Bodyworkout</b> Sabine/Annette <b>STUDIO</b>
9.15–10 Uhr <b>WSG</b> Jhun <b>STUDIO</b>	10.30–11.15 Uhr <b>Gleichgewicht</b> Manu <b>STUDIO</b>	10.30–11 Uhr <b>X-CO Einsteiger</b> Elena <b>PARK</b>	16.45–17.15 Uhr <b>Rücken-Express</b> Nick <b>STUDIO</b>	13–14 Uhr <b>Rückenfit</b> Sabine/Eva <b>STUDIO</b>	13.15–14.15 Uhr <b>X-CO</b> Eva <b>PARK</b>	12.45–13.45 Uhr <b>Tanz Special</b> Nata <b>STUDIO</b>
10.15–11 Uhr <b>WSG</b> Jhun <b>STUDIO</b>	18–18.30 Uhr <b>Core-Training</b> Jhun <b>ICR</b>	10.45–11.45 Uhr <b>WSG</b> Sabine <b>STUDIO</b>	17.25–18.25 Uhr <b>Zumba Gold</b> Beate/Eva <b>STUDIO</b>	18–19 Uhr <b>Thai-Chi</b> Nik <b>STUDIO</b>	14.30–15 Uhr <b>BMW</b> Freddy <b>STUDIO</b>	14–15 Uhr <b>Tanz Anfänger</b> Nata <b>STUDIO</b>
11.15–12.15 Uhr <b>Yogilates</b> Heike <b>STUDIO</b>	18–19 Uhr <b>Yoga</b> Lilly <b>STUDIO</b>	12–12.30 Uhr <b>Faszientraining</b> Sabine <b>STUDIO</b>	18.30–18.50 Uhr <b>BMW-Express</b> Charlotte <b>STUDIO</b>		15.15–16 Uhr <b>Langhantel- Training</b> Freddy <b>STUDIO</b>	
13.45–14.15 Uhr <b>Gleichgewicht</b> Jhun <b>STUDIO</b>	19.15–20,15 Uhr <b>Yogilates</b> Lilly <b>STUDIO</b>	17.30–18 Uhr <b>Rückenfit</b> Nick <b>STUDIO</b>	19–20 Uhr <b>Cycling</b> Udo <b>ICR</b>			
17.15–18.15 Uhr <b>Rückenfit</b> Sabine <b>STUDIO</b>	19.15–20.15 Uhr <b>Boxen</b> Kavin <b>ICR</b>	18.15–18.45 Uhr <b>Stretching</b> Nick <b>STUDIO</b>	19.30–20.30 Uhr <b>Pilates</b> Brigitte <b>STUDIO</b>			
18.30–19.30 Uhr <b>Rückenfit</b> Sabine <b>STUDIO</b>		18.30–19.30 <b>Cycling</b> Serina <b>ICR</b>				
19–20 Uhr <b>Cycling</b> Udo/Jeanette <b>ICR</b>		19–20 Uhr <b>Functional</b> Freddy <b>PARK</b>				

ICR = Indoor Cyling Raum

## 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

Die Kursleiter(innen) können abweichen.