

KURSINFO

ANGELEITETES ZIRKELTRAINING

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

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.

CORE & MORE AN DEN SEILZÜGEN

ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an den Seilzügen mit Schwerpunkt auf dem Core.

CYCLING

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

FIVE-GYM

Mit einfach zu erlernenden Übungen und dem Einsatz der Five-Gym Bänder werden verklebte Strukturen entfesselt.

FUNCTIONAL TRAINING

Power für die Alltagsmuskeln. Freie Übungen mit hoher Intensität, sowohl 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.

LANGHANTELTRAINING

Ein kraftvolles Training, das alle Muskelgruppen anspricht.

RÜCKEN-EXPRESS

Spezielle Rückenübungen, die vorwiegend im Stehen ausgeführt werden.

RÜCKENFIT

Hier werden dynamische und statische Übungen kombiniert, um ein optimales Rückentraining zu gestalten.

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.

KURSPLAN

ab 23. Mai 2022



BITTE BEACHTET FOLGENDE PUNKTE:

- Dieser Kursplan und das Prozedere gelten ab dem 23. Mai 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.
- Änderungen sind vorbehalten.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Ein Angebot der Kur- und Kongreß-GmbH, Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark, 63548 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
8.45-9.45 Uhr Bodyworkout Jhun STUDIO	9-10 Uhr Yogilates Heike STUDIO	9.15-10.15 Uhr X-CO Eva PARK	9-10 Uhr WSG Kavin STUDIO	9-9.45 Uhr Therapie-Yoga Lilly STUDIO	10-11 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	10.15-11.15 Uhr WSG Sabine/Bea STUDIO
8.45-9.45 Uhr X-CO Eva PARK	10.15-10.40 Uhr Five-Gym Manu STUDIO	9.15-10 Uhr angeleitetes Zirkeltraining Sabine STUDIO	10.15-11.15 Uhr Bodyworkout Kavin STUDIO	10-11 Uhr Yoga Fortgeschrittene Lilly STUDIO	11.15-12.15 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	11.30-12.30 Uhr Bodyworkout Sabine/Bea STUDIO
10-11 Uhr WSG Jhun STUDIO	10.45-11.30 Uhr Gleichgewicht Manu STUDIO	10.30-11 Uhr X-CO Einsteiger Elena PARK	16.45-17.15 Uhr Rücken-Express Nick STUDIO	13-14 Uhr WSG Sabine/Eva STUDIO	13.15-14.15 Uhr X-CO Eva PARK	12.45-13.45 Uhr Tanz Special Nata STUDIO
11.15-12.15 Uhr Yogilates Heike STUDIO	18-19 Uhr Yoga Lilly STUDIO	10.30-11.30 Uhr WSG Sabine STUDIO	17.25-18.25 Uhr Zumba Gold Beate/Eva STUDIO	18-19 Uhr Thai-Chi Nik entfällt vom 24.6-12.8.22 STUDIO	14.30-15 Uhr BMW Freddy STUDIO	14-15 Uhr Tanz Anfänger Nata STUDIO
13.45-14.15 Uhr Gleichgewicht Jhun STUDIO	19-19.45 Uhr Core & more an den Seilzügen Jhun	17.30-18 Uhr Rückenfit Nick STUDIO	18.30-19 Uhr BMW-Express Charlotte STUDIO	18.30-19.30 Uhr Cycling Serina am 1. Freitag im Monat OUTDOOR bei Regen indoor	15.15-16 Uhr Langhantel- Training Freddy 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 ICR				
19-20 Uhr Cycling Udo/Jeanette OUTDOOR bei Regen indoor		19-20 Uhr Functional Freddy PARK				

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