

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

**RÜCKENFIT** In diesem Kurs werden alle Aspekte der Wirbelsäulengymnastik berücksichtigt. Ein verstärktes Kraft- und Herz-Kreislauftraining 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 Schrittübungen 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.

**WORKOUT SEILZÜGE** Gruppentraining an den Seilzügen.

**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.



EXKLUSIV FÜR  
KUR-ROYAL-AKTIV-  
CLUBMITGLIEDER

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

UND NACH DEM WORKOUT:

**KÖNIGLICH  
ENTSPANNEN**

Bitte vereinbaren Sie  
Ihren Massagetermin  
vorab.

Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark Bad Homburg  
T 06172-1783178 · KurRoyal · www.kur-royal.de

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



**KURS  
PLAN**

gültig ab 29.10.2018

Änderungen vorbehalten

## 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.

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

**BODYSHAPE** Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten: Power und Spaß

**BODYWORKOUT** Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten

### BOX + DRILL

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

### BRASIL DANCE

Tanzerlebnis nach brasilianischen Rhythmen

**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

**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.

**FIVE** betreutes Training an den Five-Geräten.

**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.

MO 7.00–22.00 Uhr	DI 7.00–22.00 Uhr	MI 9.00–22.00 Uhr	DO 7.00–22.00 Uhr	FR 9.00–21.00 Uhr	SA 10.00–18.00 Uhr	SO 10.00–18.00 Uhr
9.00–10.00 Uhr <b>X-Co-Walking</b>	9.00–10.00 Uhr <b>YogiLates</b>	9.15–10.15 Uhr <b>X-Co-Walking</b>	9.00–10.00 Uhr <b>WSG</b>	9.00–10.00 Uhr <b>Therapie-Yoga</b>		
9.00–10.00 Uhr <b>BBP</b>	10.30–11.00 Uhr <b>BBP Express</b>	9.15–10.00 Uhr <b>angeleitetes Zirkeltraining</b>	10.00–11.00 Uhr <b>BBP</b>	9.30–10.00 Uhr <b>Cycling* Einsteiger</b>	10.00–11.15 Uhr <b>Rücken-Yoga</b>	10.00–11.00 Uhr <b>Pilates</b>
10.00–11.00 Uhr <b>WSG</b>	11.15–12.00 Uhr <b>Gleichgewichtstraining + Kraft</b>	10.20–10.50 Uhr <b>X-Co-Walking Einsteiger</b>	11.00–12.00 Uhr <b>Faszientraining</b>	10.15–11.30 Uhr <b>Yoga</b>	12.00–13.00 Uhr <b>Box + Drill</b> <b>Nur</b> am 1. Samstag des Monats	10.45–12.15 Uhr <b>Cycling</b> <b>Nur</b> am 1. Sonntag des Monats
11.00–12.00 Uhr <b>Rücken-yoga</b>		11.00–12.00 Uhr <b>WSG / Pilates</b>		13.00–14.00 Uhr <b>Rückenfit</b>	13.30–14.30 Uhr <b>X-Co-Walking</b>	11.00–12.00 Uhr <b>Rückenfit</b>
13.00–13.30 Uhr <b>Cycling* Einsteiger</b>		12.00–12.30 Uhr <b>betreutes FIVE</b>			14.35–15.05 Uhr <b>BMW</b>	12.00–13.00 Uhr <b>Tanzspecial</b>
14.00–14.30 Uhr <b>Gleichgewichtstraining</b>					15.15–16.00 Uhr <b>Functional Training</b>	
		17.30–18.00 Uhr <b>Rücken Express</b>	17.00–18.00 Uhr <b>Zumba® Gold</b>	17.00–18.00 Uhr <b>Brasil Dance</b>		
17.00–17.45 Uhr <b>Faszientraining</b>	17.30–18.00 Uhr <b>Box + Drill</b>	18.00–18.30 Uhr <b>Stretching + Haltungstraining</b>	18.05–18.35 Uhr <b>Core Training</b>	18.00–19.00 Uhr <b>Cycling* Fortgeschrittene</b>		
18.00–19.00 Uhr <b>WSG</b>	18.00–18.30 Uhr <b>Core Training</b>	18.30–19.00 Uhr <b>BMW</b>	18.45–20.00 Uhr <b>Yoga</b>	18.00–18.45 Uhr <b>Bodyworkout</b>		
19.00–20.00 Uhr <b>Bodyshape</b>	18.15–19.15 Uhr <b>X-Co Running Fortgeschrittene</b>	19.00–19.45 Uhr <b>Workout Seilzüge</b>	20.00–21.00 Uhr <b>Pilates Fortgeschrittene</b>	19.30–20.30 Uhr <b>Yoga</b>		
19.00–20.00 Uhr <b>Cycling* Fortgeschrittene</b>	18.30–19.30 Uhr <b>YogiLates</b>	19.00–20.00 Uhr <b>Cycling* Fortgeschrittene</b>				
20.05–21.05 Uhr <b>Tanzspecial</b>	19.30–20.30 Uhr <b>Functional Training</b>	19.30–20.30 Uhr <b>Step Aerobic Training</b>				

\* Dieser Kurs findet im Indoor Cycling Raum statt.

## 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](http://www.kur-royal-aktiv.de)