

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

Das intensive Ganzkörpertraining mit dem Ziel, den Körper zu formen und zu kräftigen.

CORE TRAINING

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

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.

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 UND HALTUNGSTRaining

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 11. Oktober 2021

Änderungen vorbehalten

BITTE BEACHTET FOLGENDE PUNKTE:

- Dieser Kursplan und das Prozedere gelten ab dem 11. Oktober 2021.
- 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 BBP Jhun ICR	9–9.15 Uhr Morgen- meditation 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/Annette STUDIO
9–10 Uhr X-CO Eva PARK	9.15–10.15 Uhr Yogilates Heike STUDIO	9.15–10 Uhr angeleitetes Zirkeltraining Sabine STUDIO	10.15–11.15 Uhr BBP Kavin ICR	10–11 Uhr Yoga Lilly STUDIO	11.15–12.15 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	11.30–12.30 Uhr BBP Sabine/Annette STUDIO
9.15–10 Uhr WSG Jhun STUDIO	10.30–11.15 Uhr Gleichgewicht Manu ICR	10.30–11 Uhr X-CO Einsteiger Elena PARK	16.45–17.15 Uhr Rücken-Express Nick STUDIO	13–14 Uhr Rückenfit Sabine/Eva STUDIO	13.15–14.15 Uhr X-CO Eva PARK	12.45–13.45 Uhr Tanz Special Nata STUDIO
10.15–11 Uhr WSG Jhun ICR	18–18.30 Uhr Core-Training Jhun STUDIO	10.45–11.45 Uhr Rückenfit Sabine ICR	17.30–18.30 Uhr Zumba Gold Beate/Eva ICR	18–19 Uhr Thai-Chi Nik STUDIO	14.30–15 Uhr BMW Freddy STUDIO	14–15 Uhr Tanz Anfänger Nata STUDIO
11.15–12.15 Uhr Yogilates Heike STUDIO	18–19 Uhr Yoga Olha STUDIO	12–13 Uhr Faszientraining Sabine STUDIO	18.20–18.50 Uhr BMW Dimi STUDIO	15.15–16 Uhr Langhantel- Training Freddy STUDIO		
13.45–14.15 Uhr Gleichgewicht Jhun STUDIO	19.15–20,15 Uhr Yogilates Olha STUDIO	17.30–18 Uhr Rückenfit Nick STUDIO	19–20 Uhr Cycling Udo ZELT/ICR			
17.15–18.15 Uhr WSG Sabine STUDIO		18.15–18.45 Uhr Stretching Nick STUDIO	19.30–20.30 Uhr Pilates Olha STUDIO			
18.30–19.30 Uhr WSG Sabine STUDIO		18.30–19.30 Cycling Serina ICR				
19–20 Uhr Cycling Udo/Jeanette ZELT/ICR		19–20 Uhr Functional Freddy PARK				

ICR = Indoor Cyling Raum

Die Kursleiter(innen) können abweichen.

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