

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.

CYCLING IN CORONA ZEITEN

Ein Presenter, eine Terrasse und jede Menge gute Musik, Ausdauertraining auf dem Bike in der Gruppe unter freiem Himmel. Fällt bei Regen aus.

CORE TRAINING

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

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 Jedermann geeignet sind. Fördert die koordinativen Fähigkeiten und trägt zur Sturzprophylaxe bei.

LANGHANTELTRAINING

Ein kraftvolles Training, das alle Muskelgruppen anspricht.

PILATES

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

RÜCKEN-EXPRESS

Spezielle Rückenübungen, die vorwiegend im Stehen ausgeführt werden.

RÜCKENFIT

In diesem Kraft- und Herz-Kreislauftraining 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.

THERAPEUTISCHES 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 lindert.

X-CO-WALKING

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.



OB IM STUDIO ODER IM PARK –
HIER TRAINIERT MAN MIT
ABSTAND AM BESTEN!

KURS PLAN

gültig ab 1. September 2020

Änderungen vorbehalten

BITTE BEACHTET FOLGENDE PUNKTE:

- Dieser Kursplan und das Prozedere gelten vorübergehend vom 1. September bis zum 31. Oktober 2020.
- Meldet euch jeweils am Vortag telefonisch für die Kurse an. Bei freier Kapazität ist auch eine spontane Teilnahme möglich.
- Kommt bitte, falls möglich, bereits in Trainingskleidung zu uns.
- 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, 61348 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 10–18 Uhr	SO 10–18 Uhr
9–10 Uhr X-CO-Walking Eva PARK	9–9.30 Uhr Yogilates Heike STUDIO	9.15–10.15 Uhr X-CO-Walking Eva PARK	9.15–10 Uhr WSG Kavin ZELT	9–9.45 Uhr Therapie-Yoga Ohla STUDIO	10–11 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	10–10.45 Uhr Pilates Ute/NN ZELT
8.30–9.15 Uhr BBP Jhun ZELT	9.45–10.15 Uhr Yogilates Heike STUDIO	9.15–10 Uhr angeleitetes Zirkeltraining Sabine STUDIO	10.15–11 Uhr BBP Kavin ZELT	10–11 Uhr Yoga Ohla STUDIO	11.15–12.15 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	11–11.45 Uhr Pilates Ute/NN ZELT
9.30–10.15 Uhr WSG Jhun ZELT	10.30–11.15 Uhr Gleichgewicht Manu ZELT	10.20–10.50 Uhr X-CO Einsteiger Elena PARK	17.15–18.15 Uhr Zumba Gold Beate ZELT	13–14 Uhr Rückenfit Nami ZELT	13.30–14.30 Uhr X-CO Eva PARK	12–12.30 Uhr Rückenfit Ute/NN ZELT
10.30–11.15 Uhr WSG Jhun ZELT	11.30–12.15 Uhr Gleichgewicht Manu ZELT	10.30–11.15 Uhr Rückenfit Sabine ZELT	18.20–18.50 Uhr BMW Dimi ZELT	19.30–20.30 Uhr Yoga Teresa STUDIO	14.35–15.05 Uhr BMW Freddy ZELT	12.45–13.30 Uhr Tanz Special Nata STUDIO
11.15–11.45 Uhr Yogilates Heike STUDIO	18–18.30 Uhr Core-Training Jhun ZELT	11.30–12.15 Uhr Rückenfit Sabine ZELT	19–20 Uhr Cycling Udo OUTDOOR fällt bei Regen aus		15.15–16 Uhr Functional Freddy PARK	13.45–14.30 Uhr Tanz Special Einsteiger Nata STUDIO
14–14.30 Uhr Gleichgewicht Ruben/Jhun ZELT	18.45–19.45 Uhr Bodyworkout Anja PARK	17.30–18 Uhr Rücken-Express Nick STUDIO	19.45–20.45 Uhr Pilates Anja STUDIO			
17.15–18 Uhr WSG Sabine ZELT	20–21 Uhr Yogilates Anja STUDIO	18.15–18.45 Uhr Stretching Nick STUDIO				
18.15–19 Uhr WSG Sabine ZELT		19–20 Uhr Functional Freddy PARK				
19.15–20.15 Uhr Functional meets Langhantel Jeanette ZELT						

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