

Vital-Zentrum (Kurparkstraße 1)

Wochenprogramm ab Mai 2017 (Montag bis Samstag - auch Feiertage*)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 Uhr „Was ist Yoga?“ mit Heidi Kleines Yoga ABC. Einführung und Erklärung. Mit ersten Übungen für Einsteiger	09:30 Uhr Cardio-Fitness mit WELL Team Intervalltraining für ein fittes Herz-Kreislaufsystem	09:30 Uhr „Back-Power“ Rücken-Fitness mit Karin Rumpfkraftigung	09:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	09:30 Uhr Entspannt & Fit in den Tag mit dem WELL TEAM mit Elemente aus Atemtherapie, Feldenkrais, Jacobson & Qi Gong	
10:30 Uhr bis 12.00 Uhr Yoga für Einsteiger mit Heidi Außerdem verschiedenen Entspannungstechniken	10:30 Uhr Functional Zirkel - Workout mit dem WELL TEAM Intensives abwechslungsreiches Ganzkörpertraining	10:30 Uhr „HIIT“ mit Karin High Intensive Intervall Training.	10:30 Uhr Fatburner-Mix mit dem WELL TEAM Aerobes Ganzkörpertraining rund um Fettverbrennung & Problem- zonen. Mobilisiert & stärkt!	10:30 Uhr Tae Bo mit dem WELL TEAM Fitnessboxen für Jedermann/Frau	10:30 Uhr Functional Zirkel mit dem WELL TEAM Intensives abwechslungs- reiches Ganzkörpertraining
	11:30 Uhr Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	11:30 Uhr Stretch + Relax mit Karin Dehnen und Entspannen für den ganzen Körper	11:30 Uhr Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	11:30 Uhr Tiefenentspannung dem WELL TEAM Mit progressiver Muskelrelaxation, Traumreise & mehr	11:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken
	15:00 bis 16.30 Uhr Yoga „sanft“ mit Heidi Yoga für alle Altersgruppen mit LOFI-Entspannung (Akupunktur Klopfen)	15.00 Uhr „Flexi Fun“ mit dem WELL Team Intensive Einheit mit dem Schwingstab für bessere Haltung, Muskulatur und Bindegewebe		15:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	
16:00 Uhr „Senioren Fit 65+“ mit Rolanda Verschiedene Bewegungsformen im Alter. Körperliche Veränderungen angepasst.		16:00 Uhr bis 17.30 Uhr YOGA mit Heidi beinhaltet Körperübungen, versch. Atemtechniken und Entspannung. Für Fortgeschrittene		16:00 Uhr Bodystyling mit dem WELL TEAM Ganzkörpertraining zum Formen, Straffen, Kräftigen	
17:00 Uhr „Salsa Solo“ mit Rolanda Schwungvoll in Bewegung mit Salsa Musik			17:00 Uhr STRONG by Zumba mit Rolanda Brandneuer Fitnessstrend . Kalorien verbrennendes Interwalltraining mit Musik	17:00 Uhr Selbstverteidigung mit dem WELL TEAM Prävention, Körpersprache, Abwehr	
18:30 bis 20.00 Uhr Tanzkurs mit Rolanda Verschiedene Tänze: Bayrisch, Standard, Latein		18:30 Uhr Aquafit mit Karin für Jedermann im Hallenbad			
Erklärung zu den Kursen:	aktive u. passive Entspannung = grün	f. Anfänger u. Fortgeschrittene = orange	Intensive Kurse = rot	In den Wintermonaten Oktober – Februar -->	Gesundheitsvorträge mit verschiedenen Themen von Experten

NUR mit Bodenmaiser Gästekarte können alle Kursangebote kostenlos genutzt werden, Kurse finden ab 1 Person statt.

Informationen zu den Kursen:

- Bei allen Sportkursen bitte Sportkleidung, saubere, geeignete Hallenturnschuhe, ein Handtuch und Getränke mitbringen.
- Die Kurse beginnen immer pünktlich, verspätet ankommende Kursteilnehmer können leider nicht mehr zum Kurs zugelassen werden. Bitte mind. 5 Minuten vorher da sein.
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- Die Kursräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Eine Teilnahme ist erst ab 16 Jahren möglich.
- Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen
- Kursdauer 45 Minuten / Wechselzeit 15 Minuten; ausgenommen Tanzkurs und Yoga = 90 Minuten
- Bitte informieren Sie vor Kursbeginn den Trainer über etwaige Körperliche Beschwerden
- * An folgenden (Feier-)tagen finden keine Kurse statt:
Karfreitag, 1. Weihnachtsfeiertag, Neujahr
Kurse nur bis 13.00 Uhr: Hl. Abend, Silvester
- *Weitere Informationen bei der Tourist Information an der Bahnhofstraße
Tel. 09924/778-135*

Änderungen vorbehalten



**Vital-Zentrum
Bodenmais
Kurparkstraße 1**