

# Kursplan im Mai

|   |   |
|---|---|
| <b>Montag</b><br>09.15 – 09.45 Uhr<br>10.00 – 10.45 Uhr<br>11.30 – 12:00 Uhr<br>17.00 – 17.30 Uhr<br>18.15 – 19.00 Uhr<br>19.15 – 20.15 Uhr | <i>Intervall – Mix</i><br><i>Fit und Vital</i><br><i>Aquafitness</i><br><i>Aquafitness</i><br><i>Fatburner</i><br><i>Bodypump</i> |
| <b>Dienstag</b><br>09.00 – 09.45 Uhr<br>10.15 – 10.45 Uhr<br>11.30 – 12.00 Uhr<br>18.00 – 19.00 Uhr<br>19.30 – 20.15 Uhr                    | <i>Yoga meets Pilates</i><br><i>Aquafitness</i><br><i>Aquafitness</i><br><i>Rückenfit</i><br><i>Aqua-Power (45 min)</i>           |
| <b>Mittwoch</b><br>09.45 – 10.30 Uhr<br>11.00 – 11.30 Uhr<br>17.00 – 17.30 Uhr<br>18.00 – 19.00 Uhr<br>19.15 – 20.15 Uhr                    | <i>Bauch, Beine, Po</i><br><i>Aquafitness</i><br><i>Aquafitness</i><br><i>Yoga meets Pilates</i><br><i>Bodypump</i>               |
| <b>Donnerstag</b><br>09.30 – 10.15 Uhr<br>10.45 – 11.15 Uhr<br>18.00 – 19.00 Uhr<br>19.15 – 20.15 Uhr<br>19.30 – 20.15 Uhr                  | <i>Soft Pilates</i><br><i>Aquafitness</i><br><i>Hatha Yoga</i><br><i>Fitness meets Boxen</i><br><i>Aqua-Power (45 min)</i>        |
| <b>Freitag</b><br>09.00 – 09.30 Uhr<br>10.00 – 11.00 Uhr<br>11.15 – 12.00 Uhr<br>16.45 – 17.15 Uhr<br>17.30 – 18.15 Uhr                     | <i>Aquafitness</i><br><i>Yoga meets Pilates</i><br><i>Body Workout</i><br><i>Aquafitness</i><br><i>Aquapower (45 min)</i>         |
| <b>Samstag</b><br>11.00 – 12.00 Uhr<br>12.15 – 12.45 Uhr<br>13.00 – 13.30 Uhr   | <i>Bodypump</i><br><i>Entspannungstraining</i><br><i>Aquafitness</i>  |
| <b>Sonntag</b><br>11.30 – 12.00 Uhr   | <i>Aquafitness</i>  |

**Bitte beachten:**  
 Für die Teilnahme an einem  
**Aquafitnesskurs**  
 ist eine vorherige  
**Anmeldung**  
**erforderlich!**

Schreiben  
 Sie uns einfach  
 unter:  
[SPA-Club@Seepark.de](mailto:SPA-Club@Seepark.de)

Sie erhalten von uns  
eine schriftliche  
Bestätigung

Hierbei handelt es  
 sich um eine  
**verbindliche**  
**Anmeldung!**

**Wenn sie doch**  
**nicht teilnehmen**  
**können, melden sie**  
**sich bitte wieder**  
**via Mail ab.**

# Kursplan im Mai



## **Bodypump / Langhantel meets Core**

Ist ein Langhantelprogramm für jedes Trainingslevel zur Kräftigung des gesamten Körpers. Es werden alle Hauptmuskelgruppen mit einfachen und effektiven Bewegungsabläufen trainiert. Mitreißende Musik, großartige Übungen und individuell wählbare Gewichte sorgen schnell für Ergebnisse!

## **Fitness meets Boxen**

Fit Boxen ist ein funktionelles Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf herausfordernde Kraftelemente. Es werden für Einsteiger und Fortgeschrittene Übungen für Kondition, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit gezeigt- ohne Körperkontakt

## **Fit & Vital / Body Workout**

Kräftigung, Ausdauer und Beweglichkeit – eine abwechslungsreiche Gymnastikstunde für den perfekten Start oder Ende der Woche. Einfache Schrittkombinationen und effektive Kräftigungsübungen fordern sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch die Muskulatur heraus. Die allgemeine Ausdauer wird verbessert, die Muskulatur gestärkt und abschließend intensiv gedehnt.

## **Rückenfit**

Ein gesundheitsorientierter Kurs mit moderater Intensität vorrangig zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. Schonende Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und eine abschließende Entspannung sind die Kernelemente dieses Kurses.

## **Intervall - Mix**

Workout mit minimalem Zeitaufwand und maximalen Ergebnissen. Kurze und äußerst effektive Intervalle die den ganzen Körper kräftigen und deine Ausdauer verbessert.

## **Yoga meets Pilates / Soft Pilates**

Wir verbinden ein ganzheitliches Training mit der Kraft der Atmung. Genieße fließende Übergänge von Pilates zu Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene. Verbessere deine Haltung und fördere deine Kraft und Beweglichkeit. Spüre die Harmonie zwischen diesen beiden großartigen Kursformaten.

## **Bauch, Beine, Po**

Du trainierst durch einen wirkungsvollen Mix aus Aerobic-Elementen, Functional Training und Matten Training wirkungsvoll deinen Bauch, Oberschenkel und Po.

## **Fatburner**

In diesem Kurs wechselst du ständig zwischen Ausdauer- und Kraftübungen, um die Fettverbrennung maximal anzukurbeln. Wir nutzen verschiedenste klein Geräte oder dein eigenes Körpergewicht.

## **Hatha Yoga**

Beim Hatha Yoga stehen kräftigende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung im Vordergrund. Unsere Hatha Yogastunde setzt sich aus sanften Körperübungen in Kombination mit Atemübungen und einer abschließenden Entspannung zusammen.