

Kursplan im Mai

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

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.