

Kursplan Spa-Club



Montag 09.15 – 09.45 Uhr 10.00 – 10.45 Uhr 11.30 – 12.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.15 Uhr 19:30 – 20:00 Uhr	Intervall – Mix Fit und Vital Aquafitness Bodypump Bodypump Aquafitness
Dienstag 09.00 – 09.45 Uhr 10.15 – 10.45 Uhr 11.15 – 11.45 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.30 – 20.15 Uhr	Fit und Vital Aquafitness Aqua-Intervall Starker Rücken Aqua-Power (45 min)
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	Bauch, Beine, Po Aquafitness Aquafitness Yoga meets Pilates Bodypump
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	Sanfter Rücken Aquafitness Hatha Yoga Fitness meets Boxen Aqua-Power (45 min)
Freitag 09.00 – 09.30 Uhr 10.00 – 11.00 Uhr 11.15 – 12.00 Uhr 17.30 – 18.15 Uhr	Aquafitness Yoga meets Pilates Body Workout Aquapower (45 min)
Samstag 11.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 13.30 Uhr	Bodypump Aquafitness
Sonntag 11.00 – 11.45 Uhr 12.30 – 13.00 Uhr	Nordic Walking für Einsteiger  Aquafitness

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!**

Falls Sie doch nicht teilnehmen können, melden sie sich bitte wieder via Mail bei uns ab. Vielen Dank!

Wichtige Hinweise:

Bei Regen fällt der Kurs aus.

Treffpunkt am Hoteleingang.

Anmeldung als Mitglied über die My Sports App oder als Gast an der Rezeption.

Mind. Teilnehmer Kurse: 3 Personen, Mind. Teilnehmer Aquafitness: 5 Personen

Kursplan Spa-Club

Bodypump

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.

Starker Rücken / Sanfter Rücken

Sanfter Rücken: Ein gesundheitsorientierter Kurs mit moderater Intensität vorrangig zur Kräftigung und Stabilisierung der Tiefenmuskulatur und Rumpfmuskulatur. Schonende Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und eine abschließende Entspannung sind die Kernelemente dieses Kurses. Starker Rücken: Ein Kurs mit dem Fokus auf Aufbau der Muskulatur im Bauch Rücken und Schulterbereich.

Intervall - Mix / Aqua-Intervall

Workout mit minimalem Zeitaufwand und maximalen Ergebnissen. Kurze und äußerst effektive Intervalle die den ganzen Körper kräftigen und deine Ausdauer verbessert. Bei dem Kurs [Aqua-Intervall](#) wird unter anderem ein Zirkeltraining durchgeführt, das das Stehen im tiefen Wasser erfordert.

Yoga meets 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

In diesem Kurs wechselst du zwischen Ausdauer- und Kraftübungen, um die Fettverbrennung maximal anzukurbeln/ um wirkungsvoll deinen Bauch, Oberschenkel und Po zu trainieren. Wir nutzen verschiedenste klein Geräte oder dein eigenes Körpergewicht mit Mix aus Aerobic-Elementen.

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. Ob Walking oder Stationstraining Dazu zählen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur und damit eine erhöhte Leistungssteigerung der Muskeln sowie mehr Stabilität.

Nordic Walking

Die beliebte Sportart aus Skandinavien liegt seit Jahren im Trend – und das aus gutem Grund! Nordic Walking ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und trainiert den gesamten Körper.

Wichtige Hinweise:

Bei Regen oder Temperaturen unter 0°C fällt der Kurs aus.

Treffpunkt am Hoteleingang.

Anmeldung als Mitglied über die My Sports App oder als Gast an der Rezeption.