

Aktueller Kursplan

Wann?	Was?
Montag 09.00 – 09.30 Uhr 10.00 – 11.00 Uhr 11.30 – 12:00 Uhr 17.00 – 17.30 Uhr 18.15 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.15 Uhr	EXPRESS Workout Fit und Vital Aquafitness Aquafitness Fatburner Bodypump
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	Yoga meets Pilates Aquafitness Smovey Aqua Rückenfit Aqua-Power (45 min)
Mittwoch 09.00 – 09.45 Uhr 10.00 – 10.45 Uhr 11.00 – 11.30 Uhr 17.00 – 17.30 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.15 Uhr	Fatburner Rückenfit smoveyAqua Aquafitness Yoga meets Pilates Bodypump
Donnerstag 09.00 – 09.45 Uhr 10.45 – 11.15 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.15 Uhr 19.30 – 20.15 Uhr	Langhantel meets Core 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 16.45 – 17.15 Uhr 17.30 – 18.15 Uhr	Aquafitness Yoga meets Pilates Fatburner Aquafitness Aquapower (45 min)
Samstag 09.45 – 10.45 Uhr 11.00 – 12.00Uhr 13.00 – 13.30 Uhr	Dance Aerobic Bodypump Aquafitness
Sonntag 10.45 – 11.15 Uhr 11.30 – 12.00 Uhr	Aquafitness 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!**



Kursbeschreibung

Aquafitness

Effektives und schonendes Training im Wasser zur Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke entlastet, gleichzeitig verstärkt der Widerstand des Wassers die Wirkung des Trainings.

Bodypump / Langhantel meets Core

Ist ein Langhantelprogramm für jedes Trainingslevel zur Kräftigung des gesamten Körpers. Es werden 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

Kräftigung, Ausdauer und Beweglichkeit – eine abwechslungsreiche Gymnastikstunde für den perfekten Start in die 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.

EXPRESS Workout

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

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.

HIIT/ Intervalltraining

Wir gehen für eine bestimmte Zeitdauer an die Belastungsgrenze, ca 45-60 Sekunden. Anschließend erholst Du Dich für etwa die dreifache Zeitdauer der Belastungsphase

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.