



VITALZENTRUM KURSPLAN

GÜLTIG 02. - 23.12.2024

- aktive & passive Entspannung
- mittel
- intensiv

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
9.30 Uhr - 10.15 Uhr	Aktiv in den Urlaubsmorgen Gymnastikübungen	Aktiv in den Urlaubsmorgen Zirkeltraining	Sonnengruß zum Silberberg Yogilates	Rucksack fit für den starken Rücken
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	Rucksack fit für den starken Rücken	Faszien beweglich und mobil	Bereit für den Berg Intervalltraining	Kraft und Stabilität mit Gummiband und Wackelstab
MITTAGSPAUSE				
14.30 Uhr - 16.00 Uhr	Mittags YOGA Yin Yoga	Mittags YOGA für die gute Laune	Mittags YOGA aktiv	Mittagsmeditation kleine Auszeit
NACHMITTAGSPAUSE				

16.30 Uhr - 17.15 Uhr

Kraft und Stabilität mit Pilates

17.30 Uhr - 18.15 Uhr

Rucksack fit für den starken Rücken

18.30 Uhr - 19.15 Uhr

Aquafit im Silberbergbad

ZEIT	FREITAG	SAMSTAG
10.00 Uhr - 10.45 Uhr	Kopf und Körper Koordinationstraining	Aktiv in den Urlaubsmorgen Zirkeltraining
11.00 Uhr - 11.45 Uhr	Box dich ins Wochenende Fitness-Boxen	Rucksack fit für den starken Rücken
MITTAGSPAUSE		
14.30 Uhr - 15.15 Uhr	Rucksack fit für den starken Rücken	
15.30 Uhr - 16.15 Uhr	Bereit für den Berg BBP und mehr	
16.30 Uhr - 17.15 Uhr	Entspannt ins Wochenende PMR-Entspannung	



Alle aktuellen Infos online!

KOSTENLOS MIT BODENMAISER GÄSTEKARTE

Als Urlaubsgast in Bodenmais kannst du mit deiner Gästekarte alle Kurse kostenlos besuchen. Kurse finden bereits ab 1 Person statt.



📍 Vitalzentrum Bodenmais, Kurparkstraße 1