



VITALZENTRUM KURSPLAN

GÜLTIG VON 01.04.2025 - 31.03.2026

- sanfte Fitnessübungen & Entspannung
- moderate Anstrengung
- intensives Training
- Tanzkurs

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
9.30 Uhr - 10.15 Uhr	Soft-Gym Gymnastikübungen für jedes Alter	Family-Fitness mit Zirkeltraining (ab 12 Jahren)	HIIT-Training hochintensives Intervalltraining	Rückenfit schmerzfrei & mobil	10.00 Uhr - 10.45 Uhr	Brain-fit Koordinationsübungen für Kopf & Körper	Family-Fitness mit Zirkeltraining (ab 12 Jahren)
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	Salsa Solo Grundschrte Kein/e Tanzpartner/in erforderlich	Faszientraining gegen Verspannungen & Verklebungen	Yogilates aktives Yoga mit Pilates Elementen	Flexi-Fun Kraft & Stabilität mit Flexi-Bar & Minibands	11.00 Uhr - 11.45 Uhr	Box-Fitness intensives Ganzkörperworkout	Rückenfit schmerzfrei & mobil
PAUSE							
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Yoga Balance für innere Stabilität & Ausgeglichenheit	Pilates Kraft, Stabilität & Körperbeherrschung		Yoga Release Lass los & schaffe Raum für Leichtigkeit	14.30 Uhr - 15.15 Uhr	Rückenfit schmerzfrei & mobil	
17.15 Uhr - 18.15 Uhr		Country Line Dance		Yoga Recharge Löse Spannungen & tanke neue Energie	15.30 Uhr - 16.15 Uhr	Bauch-Beine-Po Fitness-Workout für jedermann	
18.30 Uhr - 19.15 Uhr	Zeit zu Zweit Paartanz Standart Latein Bayerisch	Tanzworkout lateinamerikanische Musik (Zumba-Art)	Aquafitness im Silberbergbad		16.30 Uhr - 17.15 Uhr	Entspannt ins Wochenende mit PMR & anderen Techniken	
19.15 Uhr - 20.00 Uhr							

Alle aktuellen Infos online!



www.bodenmais.de/vitalzentrum

ALLE KURSE SIND KOSTENLOS MIT BODENMAISER GÄSTEKARTE

VITALZENTRUM

TEILNAHMEBEDINGUNGEN KURSE

Ausstattung	Teilnahme	Zeit	An folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:
<ul style="list-style-type: none"> geeignete Sportkleidung saubere Hallenturnschuhe (Ausnahme: Tanzkurse) Handtuch und ausreichend Wasser mitbringen oder Trinkflasche (Trinkbrunnen zum Auffüllen vor Ort) 	<ul style="list-style-type: none"> Anmeldung vorab nicht erforderlich Teilnahme ab 16 Jahren möglich (Ausnahme: Family-Fitness ab 12 Jahren) Höchstteilnehmerzahl 20 Personen 	<ul style="list-style-type: none"> Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein --> Verspätete Teilnehmer werden nicht mehr zugelassen Kursdauer 45, 60 oder 90 Minuten (siehe Plan) 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Jan - Neujahr 6. Jan- Hl. Drei Könige Karfreitag Ostermontag 1. Mai - Tag der Arbeit Christi Himmelfahrt Pfingstmontag Fronleichnam 15. Aug - Mariä Himmelfahrt 3. Okt - Tag der D. Einheit 1. Nov - Allerheiligen 25. Dez - 1. Weihnachtstag 26. Dez - 2. Weihnachtstag
<p>Bitte informiere unbedingt die jeweiligen Kursleiter/innen vor Kursbeginn über etwaige körperliche Beschwerden.</p>			
<p>Änderungen des Kursplans vorbehalten. Bitte vor Kursbeginn auf unserer Website oder telefonisch informieren!</p>			<ul style="list-style-type: none"> Am 24. und 31.12. finden lediglich die Vormittagskurse statt.



Alle aktuellen
Infos online!

Für weitere Informationen ist unsere
Tourist-Info in Bodenmais gerne für dich da:

Bahnhofstraße 56
94249 Bodenmais
☎ **09924/31296-0**
✉ **info@bodenmais.de**

KOSTENLOS MIT DER 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