BODENMAIS
GLÜCKSMOMENTE

VITALZENTRUM KURSPLAN

GÜLTIG VON 01.04.2026 - 31.03.2027

- 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	**ZirkelPower** Ganzkörperfitness (ab 12 Jahren)	**HIIT-Training** hochintensives Intervalltraining	**Rückenfit** schmerzfrei & mobil		
10.00 Uhr - 10.45 Uhr					**Brain-fit** Koordinationsübungen für Kopf & Körper	**ZirkelPower** Ganzkörperfitness (ab 12 Jahren)
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	**Salsa Solo** Grundschritte 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						
14.30 Uhr - 15.15 Uhr					**Rückenfit** schmerzfrei & mobil	
15.30 Uhr - 16.15 Uhr					**Bauch-Beine-Po** Fitness-Workout für jedermann	
16.30 Uhr - 17.15 Uhr					**Entspannt ins Wochenende** mit PMR & anderen Techniken	
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	**Ashtanga Yoga** Vom Atem geführte Bewegung	**Pilates** Kraft, Stabilität & Körperbeherrschung		**Hatha Yoga** Harmonie für Körper und Geist		
17.15 Uhr - 18.15 Uhr	**Klangschalen Meditation** Meditative Reise zu sich selbst	**Country Line Dance**		**Yin Yoga** Ruhe und Entspannung		
18.30 Uhr - 19.15 Uhr	**Zeit zu Zweit** Paartanz Standart Latein Bayerisch	**Tanzworkout** lateinamerikanische Musik (Zumba-Art)	**Aquafitness** im Silberbergbad			
19.15 Uhr - 20.00 Uhr						

Alle aktuellen Infos online!

www.bodenmais.de/vitalzentrum

ALLE KURSE SIND KOSTENLOS MIT BODENMAISER GÄSTEKARTE

BODENMAIS
GLÜCKSMOMENTE

VITALZENTRUM

TEILNAHMEBEDINGUNGEN KURSE

Ausstattung

- geeignete Sportkleidung
- saubere Hallenturnschuhe (Ausnahme: Tanzkurse)
- Handtuch und ausreichend Wasser mitbringen oder Trinkflasche (Trinkbrunnen zum Auffüllen vor Ort)

Teilnahme

- Anmeldung vorab nicht erforderlich
- Teilnahme ab 16 Jahren möglich (Ausnahme: ZirkelPower ab 12 Jahren)
- Höchstteilnehmerzahl 20 Personen

Zeit

- Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein

--> Verspätete Teilnehmer werden nicht mehr zugelassen

- Kursdauer 45, 60 oder 90 Minuten (siehe Plan)

Bitte informiere unbedingt die jeweiligen Kursleiter/innen vor Kursbeginn über etwaige körperliche Beschwerden.

Änderungen des Kursplans vorbehalten.
Bitte vor Kursbeginn auf unserer Website oder telefonisch informieren!

An folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

- 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

- 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

TAGESGÄSTE müssen eine Tageskurkarte lösen (3,30 €) oder sich eine Jahreskurkarte (120 €) kaufen.
EINHEIMISCHE haben die Möglichkeit, ebenfalls eine Tageskurkarte oder die BOMOAS-Karte (60 €) zu erwerben.
KINDER UND JUGENDLICHE ab dem vollendeten 6. Lebensjahr bis zum vollendeten 16. Lebensjahr zahlen jeweils den halben Preis.
Die jeweiligen Karten sind bequem **online** unter www.bodenmais.de/tickets zu erwerben.
Kurse finden bereits ab 1 Person statt.

Vitalzentrum Bodenmais, Kurparkstraße 1