

# Wochenprogramm ab Mai 2022

## VITAL-ZENTRUM (KURPARKSTRASSE 1)

| MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG   | SAMSTAG  |
|---|---|--|--|---|--|
| 9:30 Uhr<br><b>Body Balance mit Rolanda</b><br>(45 min.) für Körper & Geist -<br>ein guter Start in die Woche!                    | 9:30 Uhr<br><b>Cardio-Fitness</b><br>mit dem WELL Team<br>Intervalltraining für ein<br>fittes Herz-Kreislaufsystem  | 9:30 Uhr<br><b>„Tabata Training“ mit Karin</b><br>Hochintensives Intervalltraining.<br>Kombi aus Kraft und Ausdauer                                | 09:30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>mit dem WELL TEAM<br>für einen starken, schmerzfreien Rücken                  | 09:30 Uhr<br><b>Koordinationstraining</b><br>sicher und stabil mit dem WELL TEAM                                  |  |
| 10:30 Uhr<br><b>„Salsa Solo“ mit Rolanda</b><br>Schwungvoll in Bewegung<br>mit Salsa Musik  | 10:30 Uhr<br><b>Fatburner-Mix</b><br>mit dem WELL TEAM<br>aerobes Ganzkörpertraining rund um<br>Fettverbrennung & Problem-zonen.<br>Mobilisiert & stärkt!                                 | 10:30 Uhr<br><b>Pilates mit Karin</b><br>Ganzkörpertraining zur Kräftigung<br>der Muskulatur von Beckenboden,<br>Bauch und Rücken                  | 10:30 Uhr<br><b>Flexi-Toning</b><br>mit dem WELL TEAM Straffung<br>der Muskulatur, Bindegewebe und<br>Haltungsverbesserung | 10:30 Uhr<br><b>Kickbox-Fitness</b><br>mit dem WELL TEAM<br>für Jedermann/Frau                                    | 10:30 Uhr<br><b>Functional Zirkel</b><br>mit dem WELL TEAM<br>intensives abwechslungs-<br>reiches Ganzkörpertraining |
|   | 11:30 Uhr<br><b>Faszientraining</b><br>mit dem WELL TEAM<br>mobilisiert, stärkt, entspannt<br>& formt den ganzen Körper   | 11:30 Uhr<br><b>Mobility-Training mit Karin</b><br>kombinierte Haltung und Bewegungs-<br>schulung, mit Dehnung und stabilisierende<br>Kraftübungen | 11:30 Uhr<br><b>Faszientraining</b><br>mit dem WELL TEAM<br>mobilisiert, stärkt, entspannt<br>formt den ganzen Körper      | 11:30 Uhr<br><b>Tiefenentspannung</b><br>dem WELL TEAM<br>mit progressiver Muskelrelaxation,<br>Traumreise & mehr | 11:30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>mit dem WELL TEAM<br>für einen starken, schmerzfreien Rücken            |
| 15:00 Uhr bis 16.30 Uhr<br><b>Yin Yoga mit Heidi (90 Min)</b><br>Entspannungs-Yoga Einheit<br>für Einsteiger und Fortgeschrittene | 14:00 bis 15.30 Uhr<br><b>Yoga „sanft“ mit Heidi (90 Min)</b><br>mit LOFI-Entspannung<br>(Akupunktur Klopfen)   |  |  | 15:00 Uhr <b>Bauch – Beine – Po</b><br>mit dem WELL TEAM<br>effektives Ganzkörpertraining                         |  |
| 16:45 bis 18.15 Uhr<br><b>Tanzkurs mit Luc</b><br>Verschiedene Tänze:<br>Bayrisch, Standard, Latein                               | 16:00 Uhr<br><b>Country Line Dance mit Luc</b><br>rhythmische Tanzschritte bis 17.30 Uhr<br>Detox-YOGA mit Heidi (90 Min) Übungen<br>zur Entgiftung und Ankurbelung des<br>Stoffwechsels. | 16:00 Uhr bis 17.30 Uhr<br><b>Detox-YOGA mit Heidi (90 Min)</b><br>Übungen zur Entgiftung und<br>Ankurbelung des Stoffwechsels.                    |  | 16:00 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>mit dem WELL TEAM<br>für einen starken, schmerzfreien Rücken         |  |
|   | 17:00 Uhr<br><b>Zumba mit Rolanda</b><br>kalorienverbrennendes Dance-Workout  |  |  | 17:00 Uhr<br><b>Selbstverteidigung</b><br>mit dem WELL TEAM<br>Prävention, Körpersprache, Abwehr                  |  |
|   |   | 18:30 Uhr<br><b>Aquafit mit Karin</b><br>für Jedermann im Hallenbad  |  |   |  |
| <b>ERKLÄRUNG ZU DEN<br/>KURSEN</b>  | aktive & passive Entspannung:<br>Grün   | für Anfänger und Fortgeschrittene:<br>Orange   | Intensive Kurse:<br>Rot  | In den Wintermonaten<br>Oktober bis Februar<br>»  | Gesundheitsvorträge mit<br>verschiedenen Themen<br>von Experten  |

NUR MIT BODENMAISER GÄSTEKARTE KÖNNEN ALLE KURSANGEBOTE KOSTENLOS GENUTZT WERDEN, KURSE FINDEN AB 1 PERSON STATT.

# Informationen zu den Kursen:

- Bei allen Sportkursen bitte Sportkleidung, saubere, geeignete Hallenturnschuhe (Ausnahme Tanzkurs), Handtuch und Getränke mitbringen.

- Die Kurse beginnen immer pünktlich, verspätet ankommende Kursteilnehmer können leider nicht mehr zum Kurs zugelassen werden. Bitte mind. 10 Minuten vorher da sein.

- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

- Die Kursräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

- Eine Teilnahme ist erst ab 16 Jahren möglich.

- Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

- Kursdauer 45 Minuten / Wechselzeit 15 Minuten; ausgenommen Tanzkurs und Yoga = 90 Minuten

- Bitte informieren Sie vor Kursbeginn den Trainer über etwaige körperliche Beschwerden

- Weitere Informationen bei der Tourist Information Bodenmais  
(Bahnhofstraße 56, 94249 Bodenmais)  
T. 09924/778-135