



# VITAL-ZENTRUM KURSPLAN

## GÜLTIG AB 16.01.2023

- aktive & passive Entspannung
- mittel
- intensiv

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
9.30 Uhr - 10.15 Uhr	<b>Aktiv in den Urlaubsmorgen</b> Gymnastikübungen	<b>Aktiv in den Urlaubsmorgen</b> Zirkeltraining	<b>Sonnengruß zum Silberberg</b> Yogilates	<b>Rucksack fit</b> für den starken Rücken
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	<b>Salsa Solo</b> Grundschr. Kein/e Tanzpartner/in erforderlich	<b>Faszien</b> beweglich und mobil	<b>Bereit für den Berg</b> Intervalltraining	<b>Kraft und Stabilität</b> mit Gummiband und Wackelstab
MITTAGSPAUSE				
14.30 Uhr - 16.00	<b>Mittags YOGA</b> Yin Yoga	<b>Mittags YOGA</b> für die gute Laune	<b>Mittags YOGA</b> aktiv	
NACHMITTAGSPAUSE				
18.30 Uhr - 19.15	<b>Zeit zu Zweit</b> bayerischer Paartanz und Gesellschaftstanz	<b>Country Line Dance</b>	<b>Aquafit</b> im Silberbergbad	
19.15 Uhr - 20.00 Uhr		<b>Tanzworkout</b> lateinamerikanische Musik (Zumba Art)		

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



📍 Vital-Zentrum Bodenmais, Kurparkstraße 1



# VITAL-ZENTRUM

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN KURSE

Ausstattung	Teilnahme	Zeit	An folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:
<ul style="list-style-type: none"><li>• geeignete Sportkleidung</li><li>• saubere Hallenturnschuhe (Ausnahme: „Zeit zu Zweit“ Paartanzkurs)</li><li>• Handtuch und ausreichend Wasser mitbringen oder Trinkflasche (Trinkbrunnen zum Auffüllen vor Ort)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anmeldung vorab nicht erforderlich</li><li>• Teilnahme ab 16 Jahren möglich</li><li>• Höchstteilnehmerzahl 20 Personen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein --&gt; Verspätete Teilnehmer werden nicht mehr zugelassen</li><li>• Kursdauer 45 oder 90 Min (siehe Plan)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Jan - Neujahr</li><li>• 6. Jan- Hl. Drei Könige</li><li>• Karfreitag</li><li>• Ostermontag</li><li>• 1. Mai - Tag der Arbeit</li><li>• Christi Himmelfahrt</li><li>• Pfingstmontag</li><li>• Fronleichnam</li><li>• 15. Aug - Mariä Himmelfahrt</li><li>• 3. Okt - Tag der D. Einheit</li><li>• 1. Nov - Allerheiligen</li><li>• 25. Dez - Erster Weihnachtstag</li><li>• 26. Dez - Zweiter Weihnachtstag</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Am <b>24.-</b> und <b>31.12.</b> finden lediglich die <b>Vormittagskurse</b> statt.</li></ul>

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

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



Alle aktuellen Infos online!

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

**Bahnhofstraße 56**  
**94249 Bodenmais**  
☎ **09924/778-135**  
✉ **info@bodenmais.de**

### KOSTENLOS MIT BODENMAISER GÄSTEKARTE

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



📍 Vital-Zentrum Bodenmais, Kurparkstraße 1