

Vital-Zentrum (Kurparkstraße 1)

Wochenprogramm Mai 2019 bis April 2021 (Montag bis Samstag - auch Feiertage*)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<u>09:30 Uhr</u> Yoga Schnupperkurs mit Heidi (45 Min) für Einsteiger und Fortgeschrittene	<u>09:30 Uhr</u> Cardio-Fitness mit dem WELL Team Intervalltraining für ein fittes Herz-Kreislaufsystem	<u>09:30 Uhr</u> „Back-Power“ Rücken-Fitness mit Karin Rumpfkraftigung	<u>09:30 Uhr</u> Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	<u>09:30 Uhr</u> Entspannt & Fit in den Tag mit dem WELL TEAM mit Elementen aus Atemtherapie, Feldenkrais, Jacobson & Qi Gong	
<u>10:30 Uhr bis 12.00 Uhr</u> Yin Yoga mit Heidi Entspannungs-Yoga Einheit für Einsteiger und Fortgeschrittene	<u>10:30 Uhr</u> Fatburner-Mix mit dem WELL TEAM Aerobes Ganzkörpertraining rund um Fettverbrennung & Problem-zonen. Mobilisiert & stärkt!	<u>10:30 Uhr</u> „HIIT“ mit Karin High Intensive Intervall Training.	<u>10:30 Uhr</u> Fatburner-Mix mit dem WELL TEAM Aerobes Ganzkörpertraining rund um Fettverbrennung & Problem-zonen. Mobilisiert & stärkt!	<u>10:30 Uhr</u> Kickbox-Fitness mit dem WELL TEAM für Jedermann/Frau	<u>10:30 Uhr</u> Functional Zirkel mit dem WELL TEAM Intensives abwechslungs- reiches Ganzkörpertraining
	<u>11:30 Uhr</u> Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	<u>11:30 Uhr</u> Stretch + Relax mit Karin Dehnen und Entspannen für den ganzen Körper	<u>11:30 Uhr</u> Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	<u>11:30 Uhr</u> Tiefenentspannung dem WELL TEAM Mit progressiver Muskelrelaxation, Traumreise & mehr	<u>11:30 Uhr</u> Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken
	<u>15:00 bis 16.30 Uhr</u> Yoga „sanft“ mit Heidi Yoga für alle Altersgruppen mit LOFI-Entspannung (Akupunktur Klopfen)	<u>15.00 Uhr</u> Progressive Muskelrelaxation mit dem WELL Team Tiefenentspannung nach Edmund Jacobson		<u>15:00 Uhr</u> Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	
		<u>16:00 Uhr bis 17.30 Uhr</u> YOGA mit Heidi beinhaltet Körperübungen, versch. Atemtechniken und Entspannung. Für Fortgeschrittene		<u>16:00 Uhr</u> Bodystyling mit dem WELL TEAM Ganzkörpertraining zum Formen, Straffen und Kräftigen	
<u>17:00 Uhr</u> „Salsa Solo“ mit Rolanda Schwungvoll in Bewegung mit Salsa Musik	<u>17:00 Uhr</u> Country Line Dance mit Rolanda Rhythmische Tanzschritte		<u>17:30 bis 19.00 Uhr</u> Yoga „Classic“ mit Erna Hatha Yoga mit klassischen Asanas	<u>17:00 Uhr</u> Selbstverteidigung mit dem WELL TEAM Prävention, Körpersprache, Abwehr	
<u>18:30 bis 20.00 Uhr</u> Tanzkurs mit Rolanda Verschiedene Tänze: Bayrisch, Standard, Latein	<u>18:00 Uhr</u> Zumba mit Rolanda Kalorienverbrennendes Dance-Workout	<u>18:30 Uhr</u> Aquafit mit Karin für Jedermann im Hallenbad			
Erklärung zu den Kursen:	aktive u. passive Entspannung = grün	f. Anfänger u. Fortgeschrittene = orange	Intensive Kurse = rot	In den Wintermonaten Oktober – Februar -->	Gesundheitsvorträge mit verschiedenen Themen 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: 25 Personen
- Kursdauer 45 Minuten / Wechselzeit 15 Minuten; ausgenommen Tanzkurs und Yoga = 90 Minuten
- Bitte informieren Sie vor Kursbeginn den Trainer über etwaige Körperliche Beschwerden
- * An folgenden (Feier-)tagen finden keine Kurse statt:
Karfreitag, 1. Weihnachtsfeiertag, Neujahr
Kurse nur bis 13.00 Uhr: Hl. Abend, Silvester
- *Weitere Informationen bei der Tourist Information an der Bahnhofstraße
Tel. 09924/778-135*



**Vital-Zentrum
Bodenmais
Kurparkstraße 1**

Änderungen vorbehalten