

Vital-Zentrum – Kurse im Freien (Kurparkstraße 1)

Vorrübergehendes Alternativ-Wochenprogramm ab 01. Juni 2020

(Montag bis Samstag - auch Feiertage*)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 Uhr Stretch + Relax mit Karin Dehnen und Entspannen für den ganzen Körper	09:30 Uhr Cardio-Fitness mit dem WELL Team Intervalltraining für ein fittes Herz-Kreislaufsystem	09:30 Uhr „Back-Power“ Rücken-Fitness mit Karin Rumpfkraftigung	09:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	09:30 Uhr Entspannt & Fit in den Tag mit dem WELL TEAM mit Elementen aus Atemtherapie, Feldenkrais, Jacobson & Qi Gong	
10:30 Uhr Yoga mit Heidi (45 Min) für Einsteiger und Fortgeschrittene mit sanften Atemübungen	10:30 Uhr Fatburner-Mix mit dem WELL TEAM Aerobes Ganzkörpertraining rund um Fettverbrennung & Problem-zonen. Mobilisiert & stärkt!	10:30 Uhr „HIIT“ mit Karin High Intensive Intervall Training.	10:30 Uhr Fatburner-Mix mit dem WELL TEAM Aerobes Ganzkörpertraining rund um Fettverbrennung & Problem-zonen. Mobilisiert & stärkt!	10:30 Uhr Kickbox-Fitness mit dem WELL TEAM für Jedermann/Frau	10:30 Uhr Functional Zirkel mit dem WELL TEAM Intensives abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
	11:30 Uhr Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	11:30 Uhr Stretch + Relax mit Karin Dehnen und Entspannen für den ganzen Körper	11:30 Uhr Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	11:30 Uhr Balance & Koordination dem WELL TEAM Ausgeglichen ins Wochenende	11:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken
15:00 Uhr Yogilates mit Karin Training für die Tiefenmuskulatur	15:00 Uhr Yoga mit Heidi (45 Min) für Einsteiger und Fortgeschrittene mit sanften Atemübungen	15:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken		15:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	
		16:00 Uhr Yoga mit Heidi (45 Min) für Einsteiger und Fortgeschrittene mit sanften Atemübungen		16:00 Uhr Bodystyling mit dem WELL TEAM Ganzkörpertraining zum Formen, Straffen und Kräftigen	
	17:00 Uhr Country Line Dance mit Rolanda Rhythmische Tanzschritte		17:30 Uhr Yoga „Classic“ mit Erna Hatha Yoga mit klassischen Asanas	17:00 Uhr Selbstverteidigung mit dem WELL TEAM Prävention, Körpersprache, Abwehr	
	18:00 Uhr Zumba mit Rolanda Kalorienverbrennendes Dance-Workout		18:30 Uhr Yoga „Classic“ mit Erna Hatha Yoga mit klassischen Asanas		
Erklärung zu den Kursen:	aktive u. passive Entspannung = grün	f. Anfänger u. Fortgeschrittene = orange	Intensive Kurse = rot		

Bitte beachten Sie folgende Hinweise zu den Kursen im Vital Zentrum ab 01.06.2020:

- **Kein Training für Kranke** oder sich krank führende Personen
- Teilnahme *vorrübergehend* **NUR für Gäste** mit Bodenmaiser Gästekarte
- Der **Zugang zum abgesperrten Bereich** während der Kurszeiten ist **nur für Kursteilnehmer** gestattet.
- **Aufgrund der Sperrung sind die Parkplätze vor dem Vital-Zentrum leider nicht nutzbar.** Nutzen sie die Parkflächen am Hallen -und Freibad oder verzichten Sie auf das Auto.
- **Anzahl** der Kursteilnehmer auf **maximal 2 x 5 Personen** **beschränkt**
 - Vor Kursbeginn **bitte Hände desinfizieren**
 - Einhaltung **von 1,50m Mindestabstand!!**
- Lückenlose Eintragung in die **Teilnehmerliste – (bitte halten sie auch bei der Anmeldung Abstand)**
 - Bitte bringen sie **eigene Handtücher, Getränke usw.** mit
 - Speziell beim Yoga ist mitzubringen:
Yogamatte, großes Handtuch, Wolldecke, stabiles Sitzkissen
bei „Yoga mit Erna“ zusätzlich: Noppensocken, Einweghandschuhe,
- Das **Betreten des Vital Zentrum** (auch WC Anlagen) ist **nicht gestattet.**
 - Die Kurse beginnen **immer pünktlich**
 - Eine Teilnahme ist erst **ab 16 Jahren** möglich.
- Bitte informieren Sie den Kursleiter vor Kursbeginn über **etwaige körperliche Beschwerden**
 - Bitte **mind. 10 Minuten** vorher da sein.
 - Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich
 - Kursdauer 45 Minuten / Wechselzeit 15 Minuten;

Alle Kurse finden momentan nur im Freien statt.