

Vital-Zentrum (Kurparkstraße 1)

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

NUR mit Bodenmaiser Gästekarte können alle Kursangebote kostenlos genutzt werden, Kurse finden ab 1 Person statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 Uhr Yoga Schnupperkurs mit Heidi (45 Min) für Einsteiger und Fortgeschrittene	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 bis 12.00 Uhr Yin Yoga mit Heidi Entspannungs-Yoga Einheit für Einsteiger und Fortgeschrittene	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 abwechslungs- reiches 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 Tiefenentspannung dem WELL TEAM Mit progressiver Muskelrelaxation, Traumreise & mehr	11:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken
	15:00 bis 16.30 Uhr Yoga „sanft“ mit Heidi Yoga für alle Altersgruppen mit LOFI-Entspannung (Akupunktur Klopfen)	15.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation mit dem WELL Team Tiefenentspannung nach Edmund Jacobson		15:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	
		16:00 Uhr bis 17.30 Uhr YOGA mit Heidi beinhaltet Körperübungen, versch. Atemtechniken und Entspannung. Für Fortgeschrittene		16:00 Uhr Bodystyling mit dem WELL TEAM Ganzkörpertraining zum Formen, Straffen und Kräftigen	
17:00 Uhr „Salsa Solo“ mit Rolanda Schwungvoll in Bewegung mit Salsa Musik	17:00 Uhr Country Line Dance mit Rolanda Rhythmische Tanzschritte		17:30 bis 19.00 Uhr Yoga „Classic“ mit Erna Hatha Yoga mit klassischen Asanas	17:00 Uhr Selbstverteidigung mit dem WELL TEAM Prävention, Körpersprache, Abwehr	
18:30 bis 20.00 Uhr Tanzkurs mit Rolanda Verschiedene Tänze: Bayrisch, Standard, Latein	18:00 Uhr Zumba mit Rolanda Kalorienverbrennendes Dance-Workout	18:30 Uhr 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