

# Vital-Zentrum (Kurparkstraße 1)

Wochenprogramm 2018 (Montag bis Samstag - auch Feiertage\*)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>09:30 Uhr</b> 45Min „Guten Morgen Yoga“ mit Heidi Für Einsteiger und Fortgeschrittene	<b>09:30 Uhr</b> Cardio-Fitness mit dem WELL Team Intervalltraining für ein fittes Herz-Kreislaufsystem	<b>09:30 Uhr</b> „Back-Power“ Rücken-Fitness mit Karin Rumpfkraftigung	<b>09:30 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	<b>09:30 Uhr</b> Entspannt & Fit in den Tag mit dem WELL TEAM mit Elemente aus Atemtherapie, Feldenkrais, Jacobson & Qi Gong	
<b>10:30 Uhr bis 12.00 Uhr</b> Yoga für Einsteiger mit Heidi Außerdem verschiedenen Entspannungstechniken	<b>10:30 Uhr</b> Functional Zirkel - Workout mit dem WELL TEAM Intensives abwechslungsreiches Ganzkörpertraining	<b>10:30 Uhr</b> „HIIT“ mit Karin High Intensive Intervall Training.	<b>10:30 Uhr</b> Fatburner-Mix mit dem WELL TEAM Aerobes Ganzkörpertraining rund um Fettverbrennung & Problem- zonen. Mobilisiert & stärkt!	<b>10:30 Uhr</b> Tae Bo mit dem WELL TEAM Fitnessboxen für Jedermann/Frau	<b>10:30 Uhr</b> Functional Zirkel mit dem WELL TEAM Intensives abwechslungs- reiches Ganzkörpertraining
	<b>11:30 Uhr</b> Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	<b>11:30 Uhr</b> Stretch + Relax mit Karin Dehnen und Entspannen für den ganzen Körper	<b>11:30 Uhr</b> Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	<b>11:30 Uhr</b> Tiefenentspannung dem WELL TEAM Mit progressiver Muskelrelaxation, Traumreise & mehr	<b>11:30 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken
	<b>15:00 bis 16.30 Uhr</b> Yoga „sanft“ mit Heidi Yoga für alle Altersgruppen mit LOFI-Entspannung (Akupunktur Klopfen)	<b>15.00 Uhr</b> „Flexi Fun“ mit dem WELL Team Intensive Einheit mit dem Schwingstab für bessere Haltung, Muskulatur und Bindegewebe		<b>15:00 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfreien Rücken	
<b>16:00 Uhr</b> „Senioren Fit 65+“ mit Rolanda Verschiedene Bewegungsformen im Alter. Körperliche Veränderungen angepasst.		<b>16:00 Uhr bis 17.30 Uhr</b> YOGA mit Heidi beinhaltet Körperübungen, versch. Atemtechniken und Entspannung. Für Fortgeschrittene		<b>16:00 Uhr</b> Bodystyling mit dem WELL TEAM Ganzkörpertraining zum Formen, Straffen, Kräftigen	
<b>17:00 Uhr</b> „Salsa Solo“ mit Rolanda Schwungvoll in Bewegung mit Salsa Musik			<b>17:00 Uhr</b> STRONG by Zumba mit Rolanda Brandneuer Fitnessstrend . Kalorien verbrennendes Interwalltraining mit Musik	<b>17:00 Uhr</b> Selbstverteidigung mit dem WELL TEAM Prävention, Körpersprache, Abwehr	
<b>18:30 bis 20.00 Uhr</b> Tanzkurs mit Rolanda Verschiedene Tänze: Bayrisch, Standard, Latein		<b>18:30 Uhr</b> Aquafit mit Karin für Jedermann im Hallenbad			
<b>Erklärung zu den Kursen:</b>	<b>aktive u. passive Entspannung = grün</b>	<b>f. Anfänger u. Fortgeschrittene = orange</b>	<b>Intensive Kurse = rot</b>	In den Wintermonaten Oktober – Februar -->	<b>Gesundheitsvorträge mit verschiedenen Themen von Experten</b>

**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, ein 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*

**Änderungen vorbehalten**



**Vital-Zentrum  
Bodenmais  
Kurparkstraße 1**