

Kursplan im Vital Zentrum für die Zeit von 27.12.2021 – 07.01.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>10.00 Uhr Fit & Entspannt <i>mit Rolanda</i> Dehnung & Entspannung für den ganzen Körper</p>	<p>10.00 Uhr Bauch-Beine-Po <i>mit Bärbel</i> effektives Ganzkörper Workout</p>	<p>10.00 Uhr „Yogilates“ <i>mit Karin</i> Mix aus Yoga und Pilates</p>	<p>10.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik <i>mit Bärbel</i> für einen schmerzfreien Rücken</p>	<p>10.00 Uhr Cardio-Fitness <i>mit Bärbel</i> Intervalltraining für das Herz-Kreislauf-System</p>
<p>11.00 Uhr „Salsa Solo“ <i>mit Rolanda</i> Schwungvolle Bewegung mit Salsa Musik</p>	<p>11.00 Uhr Faszien-training <i>mit Bärbel</i> mehr Beweglichkeit gegen Verspannungen</p>	<p>11.00 Uhr Mobility-Training <i>mit Karin</i> Muskeldehnung und Beweglichkeit</p>	<p>11.00 Uhr Bauch-Beine-Po <i>mit Bärbel</i> effektives Ganzkörper Workout</p>	<p>11.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik <i>mit Bärbel</i> für einen schmerzfreien Rücken</p>

!!!! WICHTIGE HINWEISE !!!!

- Kurse finden mit **2GPlus Zugang** statt! Bitte bringen Sie einen **gültigen, negativen Corona Test** mit und zeigen diesen vor Beginn mit der **Geimpft/Genesenen Bescheinigung** beim Kursteiler vor
- Teilnahme **für Bodenmaiser Gäste mit Gästekarte und Bodenmaiser**
- **Zutritt nur für asymptomatische, gesunde Teilnehmer!**
- Bei allen Sportkursen bitte Sportkleidung, saubere, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.
- Die Kurse **beginnen immer pünktlich**, verspätete Kursteilnehmer können nicht mehr zum Kurs zugelassen werden. **Bitte mind. 10 Minuten vorher da sein.**
- **Teilnahme ab 16 Jahren / maximal 20 Teilnehmer**
- Bitte informieren Sie vor Kursbeginn den Trainer über etwaige Körperliche Beschwerden
- Kursdauer jeweils 45 Minuten