

Wochenprogramm von Mai 2019 bis April 2021 (Montag bis Samstag – auch Feiertage)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>09:30 Uhr</b> Yoga Schnupperkurs mit Heidi (45 min) für Einsteiger und Fortgeschrittene	<b>09:30 Uhr</b> Cardio-Fitness mit dem WELL Team Intervalltraining für ein fittes Herzkreis- laufsystem	<b>09:30 Uhr</b> „Back-Power“ Rücken-Fitness mit Karin Rumpfkraftigung	<b>09:30 Uhr</b> Wirbelsäulen- gymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfremen Rücken	<b>09:30 Uhr</b> Entspannt & Fit in den Tag mit dem WELL TEAM Elemente aus Atem- therapie, Feldenkrais, Jacobson & Qi Gong	
<b>10:30 Uhr – 12:00 Uhr</b> Yin Yoga mit Heidi Entspannungs-Yoga- Einheit für Einsteiger und Fortgeschrittene	<b>10:30 Uhr</b> Fatburner-Mix mit dem Well Team Aerobes Ganzkörper- training rund um Fettverbrennung und Problemzonen	<b>10:30 Uhr</b> „HIIT“ mit Karin High Intensive Intervall Training.	<b>10:30 Uhr</b> Fatburner-Mix mit dem WELL TEAM Aerobes Ganzkörper- training rund um Fettverbrennung und Problemzonen	<b>10:30 Uhr</b> Kickbox-Fitness mit dem WELL TEAM für Jedermann/Frau	<b>10:30 Uhr</b> Functional Zirkel mit dem WELL TEAM Intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
	<b>11:30 Uhr</b> Faszientraining mit dem WELL TEAM mobilisiert, stärkt, entspannt und 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 und formt den ganzen Körper	<b>11:30 Uhr</b> Tiefenentspannung dem WELL TEAM. Mit progressiver Muskelrelaxation, Traumreise & mehr	<b>11:30 Uhr</b> Wirbelsäulen- gymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfremen Rücken
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b> Yoga „sanft“ mit Heidi Yoga für alle Alters- gruppen mit LOFI- Entspannung (Akupunktur Klopfen)	<b>15:00 Uhr</b> Progressive Muskel- relaxation mit dem Well Team Tiefenentspannung nach Jacobson		<b>15:00 Uhr</b> Wirbelsäulen- gymnastik mit dem WELL TEAM für einen starken, schmerzfremen Rücken	
		<b>16:00 Uhr – 17:30 Uhr</b> YOGA mit Heidi, beinhaltet Körper- übungen, versch. Atemtechniken, 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> Country Line Dance mit Rolanda Rhythmische Tanzschritte		<b>17:30 – 19:00 Uhr</b> Yoga "Classic" mit Erna Hatha Yoga mit klassischen Asanas	<b>17:00 Uhr</b> Selbstverteidigung mit dem WELL TEAM Prävention, Körper- sprache, Abwehr	
<b>18:30 – 20:00 Uhr</b> Tanzkurs mit Luc Verschiedene Tänze: Bayrisch, Standard, Latein	<b>18:00 Uhr</b> Zumba mit Rolanda Kalorienverbrennen- des Dance-Workout	<b>18:30 Uhr</b> Aquafit mit Karin für Jedermann im Hallenbad			
<b>Erklärung zu den Kursen:</b>	<b>Aktive und passive Entspannung = grün</b>	<b>Für Anfänger und Fortgeschrittene = orange</b>	<b>Intensive Kurse = rot</b>	In den Wintermonaten Oktober – Februar ►	Gesundheitsvorträge mit verschiedenen Themen von Experten

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



## DAS ERSTE „ALLES INKLUSIVE“ VITAL-ZENTRUM

Gsund is gesund!

### VITAL-ZENTRUM BODENMAIS

Kurparkstraße 1

Weitere Infos in der Tourist-Information

in der Bahnhofstraße 56, Tel. 09924/778-135