



Kursangebote für Gruppen

Für Hausgäste und alle externen Gäste, die Gemeinsames verbindet

Schlingentraining & Mobility (45min) (5 bis max. 10 Personen) **6,50 €/Person**
Verbesserung der Muskelkoordination & der Beweglichkeit

Kickboxen Grundlagenkurs (60min) (ab 6 Personen) **5,00 €/Person**
Ein kleiner Einblick in den Kampfsport für Klein & Groß

Zirkeltraining (45min) (ab 5 Personen) **3,50 €/Person**
Für alle, die mal richtig schwitzen wollen
& ihre Grenzen austesten möchten.

Outdoor-Gym (60min) (ab 5 Personen) **6,50 €/Person**
Ausdauer- & Krafttraining im Freien

Rücken-Fit (60min) (ab 5 Personen) **6,50 €/Person**
Physiotherapeutisch gestützter Präventionskurs

ZUMBA (60min) (ab 5 Personen) **6,50 €/Person**
Verschiedene Arten von Zumba Fitness/Gold & Kids

Yoga (90min) (10 bis max. 15 Personen) **10,00 €/Person**
- Power Yoga - Kraftvolle Bewegungen & Atmung
- After Work Yoga - Ausgleich, Stressabbau & Entspannung
- Golden Age Yoga - Kraft, Flexibilität & Koordination für Einsteiger Ü50
- Rücken Yoga - Dehnung & Kräftigung für Schultern & Rücken

Aquafitness (45min) (ab 10 Personen) **7,50 €/Person**
Ganzkörpertraining für Ausdauer & Koordination (gelenkschonend)

Buchen Sie Ihren Wunschkurs als Gruppe direkt zu Ihrem Aufenthalt bei uns im Haus dazu oder reservieren Sie für Ihre separate Gruppe. Fragen Sie nach einem nächstmöglichen Termin.

Nähere Informationen zu den Kursen erhalten Sie im:

Fitness&CardioCenter

☎ 03937/2506-20

✉ fcc.lisso@lsb-sachsen-anhalt.de



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e. V.

LandesSportSchule

Schwimmbad „Am Fuchsbau“

☎ 03937/2929790

✉ schwimmhalle.lisso@
lsb-sachsen-anhalt.de