



Kursangebote für Hausgäste

(ab 01.01.2025)

Zirkeltraining im Fitness&CardioCenter (60 Min.) (ab 10 Personen)	kostenfrei
Zirkeltraining indoor/outdoor (45 Min.) (ab 10 Personen)	7,50 € p. Pers.
Faszientraining (45 Min.) (ab 8 Personen)	10,00 € p. Pers.
Kickboxen / Boxen / Jiu-Jitsu / Krav Maga (60 Min.) (ab 10 Personen) Grundlagen oder Fortgeschrittene für Groß & Klein	10,00 € p. Pers.
Selbstverteidigung (60 Min.) (ab 10 Personen)	10,00 € p. Pers.
Schlingentraining (45 Min.) (5 bis 9 Personen) Körperbalance & Muskelaufbau mit dem eigenen Körpergewicht	6,50 € p. Pers.
Bauch-Beine-Po (60 Min.) (ab 8 Personen)	10,00 € p. Pers.
Meditationskurs (60 Min.) (ab 7 Personen) Stressabbau durch Atemtechnik, Stabilisierung & Vitalisierung durch Erdung, Aktivierung der körpereigenen Energie	8,50 € p. Pers.
Smovey / Smoveywalk (60 Min.) (ab 10 Personen) Aktivierung der Oberflächen- und Tiefenmuskulatur	11,50 € p. Pers.
Erlebnistanz (60 Min.) (ab 8 Personen)	9,00 € p. Pers.
Zumba® Classic; Gold; Kids (60 Min.) (ab 10 Personen)	10,00 € p. Pers.
Yoga (90 Min.) (ab 7 Personen) Vinyasa Yoga; After Work Yoga zur Entspannung; auch für Anfänger	12,50 € p. Pers.
Body-Workout (60 Min.) (ab 8 Personen)	10,00 € p. Pers.
Fit & Flexibel (60 Min.) (ab 8 Personen)	10,00 € p. Pers.
HulaHoop (60 Min.) (ab 10 Personen)	8,50 € p. Pers.
Nordic Walking (60 Min.) (ab 10 Personen)	10,00 € p. Pers.
Tai Chi & Qi Gong (60 Min.) (ab 7 Personen)	10,00 € p. Pers.
AquaFitness (45 Min.) (ab 10 Personen) Ganzkörpertraining für Ausdauer & Koordination im Wasser	8,50 € p. Pers.
AquaZumba® (60 Min.) (ab 10 Personen) lateinamerikanisches Tanz-Workout im Wasser zur Figurstraffung	9,00 € p. Pers.

Weitere auf Anfrage: Dance Dance Dance; Pound; Bodypump usw.

Bucht euren Wunschkurs als Gruppe direkt zu eurem Aufenthalt bei uns im Haus dazu.

Nähere Informationen zu den Kursen erhaltet ihr vom:

Fitness&CardioCenter • Tel.: 03937/ 2506-20 • fcc.lso@lsb-sachsen-anhalt.de

Schwimmbad • Tel.: 03937/ 2929-790 • schwimmbad.lso@lsb-sachsen-anhalt.de