



Kursangebote für Hausgäste

(Stand: 01.10.2023)

| | |
|--|-------------------------|
| Schlingentraining (45 Min.) (5 bis 9 Personen) Körperbalance & Muskelaufbau mit dem eigenen Körpergewicht | 6,50 € p. Pers. |
| Faszientraining (45 Min.) (ab 5 Personen) Mobilitätstraining für mehr Beweglichkeit | 7,00 € p. Pers. |
| Kickboxen / Boxen / Jiu-Jitsu / Krav Maga (60 Min.) (ab 15 Personen) Grundlagen oder Fortgeschrittene für Groß & Klein | 10,00 € p. Pers. |
| Selbstverteidigung (60 Min.) (ab 15 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Zirkeltraining indoor/outdoor (45 Min.) (ab 5 Personen) Newbees (Einführung in das Fitnesstraining); Fitnesstraining für BestAger fortgeschrittener Fitnesszirkel (Ober-, Ganzkörper); sportartspezifisches Fitnesstraining | 7,00 € p. Pers. |
| Zirkeltraining im Fitness&CardioCenter (60 Min.) (ab 10 Personen) | kostenfrei |
| Bauch-Beine-Po (60 Min.) (ab 5 Personen) Übungen zur Straffung & Stärkung der Körpermitte | 10,00 € p. Pers. |
| Meditationskurs (60 Min.) (ab 5 Personen) Stressabbau durch Atemtechnik, Stabilisierung & Vitalisierung durch Erdung, Aktivierung der körpereigenen Energie | 8,00 € p. Pers. |
| Smovey (60 Min.) (ab 10 Personen) Aktivierung der Oberflächen- und Tiefenmuskulatur | 11,50 € p. Pers. |
| Erlebnistanz (60 Min.) (ab 8 Personen) | 8,00 € p. Pers. |
| Zumba® Classic; Gold; Kids (60 Min.) (ab 10 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Zumba® TONING (60 Min.) (max. 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 5 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Outdoor Gym (60 Min.) (ab 10 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| CIRCL Mobility™ (60 Min.) (ab 10 Personen) Mobilierung/Entspannung für die Körpermitte | 10,00 € p. Pers. |
| AquaFitness (45 Min.) (ab 10 Personen) Ganzkörpertraining für Ausdauer & Koordination im Wasser | 8,50 € p. Pers. |
| AquaZumba® (45 Min.) (ab 10 Personen) lateinamerikanisches Tanz-Workout im Wasser zur Figurstraffung | 9,00 € p. Pers. |

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