# Kursplan

**Alle Kurse auch für Hotelgäste**

**Kinderschwimmen: Jeden Montag von 15:30 – 18:00 Uhr (s.u.)**

**An Feiertagen können die Kurse abweichen!**

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 – 11:00<br>Rücken – Yoga<br>Sabine | | | 09:00 – 09:45<br>Aqua – Fitness<br>Ellen | 09:00 - 09:45<br>Aqua – Fitness<br>Ellen | |
| | 11:00 – 12:00<br>Functional Training<br>Patrick | 10:30 – 11:30<br>Faszientraining/Mobility<br>Patrick | 10:15 – 11:00<br>Wirbelsäule /<br>Beckenbodentraining<br>Ellen | 10:15 – 11:00<br>Body Balance<br>Ellen | 10:00 – 10:45<br>Wirbelsäule<br>Ellen |
| | 14:30 – 15:30<br>Trampo Fit<br>Bitte anmelden!<br>Bettina | 11:30 – 12:00<br>Bauch-&<br>Rückenstabilisation<br>Patrick | | | 11:00 – 11:45<br>Kettlebell /<br>Kurzhanteltraining<br>Ellen |
| | | | | | 12:00 – 12:45<br>Step Aerobic<br>Ellen |
| 17:30 – 18:30<br>Langhantel – Training<br>Sigi | 17:15 – 18:00<br>Aqua - Fitness<br>Ellen | 17:15 – 18:00<br>Aqua - Fitness<br>Ellen | 18:00 – 18:30<br>Faszientraining/Mobility<br>Patrick | | |
| 18:30 – 19:30<br>Spinning<br>Sigi | 18:15 – 19:00<br>Zirkel Traning<br>Ellen | 18:15 – 19:15<br>Step Aerobic<br>Ellen | 18:30 – 19:30<br>Functional / Hyrox Style<br>Patrick | | |
| | 19:30 – 20:15<br>Aqua - Fitness<br>Ellen | | | | |

# Kursbeschreibung

**Kurzhantel / Langhantel / Kettlebells / get Strong**
Strong is beautiful -
Mit diesem Krafttraining werden Muskeln aufgebaut und Fett verbrannt.
Besonders abwechslungsreich durch den Einsatz von Kurz- & Langhanteln, Kettlebells, aber auch dem eigenen Körpergewicht. Sehr abwechslungsreich!

**Faszientraining & Mobility**
Beweglichkeit und Geschmeidigkeit durch Dehnung und Aktivierung des Bindegewebes.

**Functional Training**
Ganzkörperübungen, um das Zusammenspiel aller Muskelgruppen und Gelenke zu optimieren. Für Jeden und alle Altersgruppen geeignet!

**Aqua – Fitness**
Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Mit Equipment und fetziger Musik.

**Sling Training**
Kräftigung – Stabilisation – Körperkontrolle. Mit dem eigenen Körpergewicht und der Unterstützung von Trainingsschlingen (Bändern) kann man sein Training optimal Gestalten.

**Yoga**
Ganzheitliches Training für Körper, Geist & Seele durch Bewegung, Atmung & Ent-Spannung.

**Indoor Cycling**
Ausdauertraining auf dem Rad mit fetziger Musik, cooler Gruppendynamik und viel Energie. Perfekt zum auspowern und optimal für die Fettverbrennung.

**Trampo – Fit**
Dynamisches Ganzkörpertraining auf dem Mini-Trampolin für Ausdauer & Balance.

**Body Balance**
Kombination aus Yoga & Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit, innere Ruhe und eine starke Körpermitte.

HOTEL KRANICHHÖHE MUCH
TRANS WORLD HOTELS

# Kursplan 2026

(gültig ab 07.09.26, Änderungen vorbehalten))

**Öffnungszeiten:**
**Montag bis Sonntag**
06:00-22:00 Uhr

**Servicezeiten:**
**Montag – Freitag**
12:00 – 18:00 Uhr
**Samstag**
08:00 – 10:00 Uhr
13:00 – 15:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
Tel.: 02245 – 608 640
Mail: sport.kranichhoehe@twhotels.eu/
patrick.peter@twhotels.eu

**Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren sportlichen Zielen!**

**Kinderschwimmen:**
**Bitte beachten Sie, dass der Pool**
**montags von 15:30 bis 18:00 Uhr**
**für die Schwimmkurse der Kinderschwimmschule reserviert ist und in dieser Zeit nicht für die allgemeine Nutzung zur Verfügung steht.**