

Kursplan **Alle Kurse auch für Hotelgäste**

Bitte informieren Sie sich vor Ort über eventuelle Änderungen! **An Feiertagen können die Kurse abweichen!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			09:00 – 09:45 Aqua – Fitness Ellen	09:00 – 09:45 Aqua – Fitness Ellen	
10:00 – 11:00 Rücken – Yoga Sabine	10:30 – 11:00 Faszientraining Patrick	10:00 – 10:30 Mobility Patrick	10:15 – 11:00 Wirbelsäule Ellen	10:15 - 11:00 Beckenbodentraining Ellen	10:00 – 10:45 Wirbelsäule Ellen
	11:15 – 12:00 Functional Training Patrick	10:30 – 11:15 Sling-Training Patrick			11:00 – 11:45 Get Strong Ellen
	14:30 – 15:30 Trampofit Bitte anmelden Bettina				12:00 - 12:45 Step Aerobic Ellen
		17:15 – 18:00 Aqua – Fitness Ellen			
17:30 – 18:30 Langhantel - Training Sigi	18:00 – 18:45 Get Strong Ellen	18:15 – 19:15 Step Aerobic Ellen	18:45 – 19:30 Functional Training Patrick		
18:30 – 19:30 Spinning Sigi	19:00 – 19:45 Aqua – Fitness Ellen	19:30 – 20:30 Rücken Fit Barbara	19:30 – 20:30 Spinning Patrick		

Kursbeschreibung

Get Strong

Strong is beautiful!

Mit diesem Krafttraining werden Muskeln aufgebaut und Fett verbrannt.
Besonders abwechslungsreich durch den Einsatz von Kurzhanteln.

Mobility

Erhöhung der Beweglichkeit und ein besseres Wohlbefinden, um Fehlhaltungen zu korrigieren bzw. vorzubeugen. Harmonisierung des ganzen Körpers um Schmerzen zu lindern und zu vermeiden.
Für Jeden und alle Altersgruppen geeignet!

Functional Training

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

Tool – Fitness

Training mit Kleingeräten (zb. Kettlebell, Mini.- oder Loopband)
Man lernt den Umgang mit dem jeweiligen Tool und das Workout wird noch abwechslungsreicher und effektiver.

Outdoor – Training

Funktionelles Ganzkörpertraining in motivierender Gruppendynamik mit Equipment und eigenem Körpergewicht. Perfekt geeignet für Muskelaufbau, Fettverbrennung, Herzkreislauf & Ausdauer

Kursplan 2025

(gültig ab 01.01.25, Änderungen vorbehalten))

Öffnungszeiten:

Mo-So 06:00-22:00 Uhr

Servicezeiten:

Montag – Freitag: 12:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 08:30 – 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

Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren sportlichen Zielen!