

# Kursplan

**Alle Kurse auch für Hotelgäste!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			09:00 – 09:45 Aqua – Fitness Ellen	09:00 – 09:45 Aqua – Fitness Ellen	
10:00 – 10:45 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 Rücken & Bauch Fit Patrick	11:15 – 12:00 Zirkeltraining Ellen	11:15 – 12:00 Tool – Fitness Ellen	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		

**An Feiertagen können die Kurse abweichen!**

## 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 2024

(gültig ab 06.05.2024, 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!**