

AUSDAUER/ FETTABBAU



Fit mit dem Step

Einfache Schrittkombinationen zur Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit, Kondition, Fettabbau.

Aquafitness

Übungen im brusttiefen Wasser zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Kondition bei optimaler Gelenkbelastung durch den Wasserauftrieb.

Indoor-Cycling

Herausforderndes und motivierendes Gruppentraining auf Cycling-Rädern.

Drums Alive

Ganzheitliches Workout, welches einfache, aber auch dynamische Bewegungen mit pulsierendem Trommelrhythmus verbindet.

MENTALE FITNESS/ ENTSPANNUNG



Yoga

Zentrierung, Rückkehr zur eigenen Mitte, innere und äußere Balance, Meditationsdisziplin, Stressreduktion sowie die Verbesserung der Beweglichkeit.

Pilates

Aktives Ganzkörpertraining zur Stärkung der im Alltag abgeschwächten Muskelgruppen.

Tai Chi Chuan & Qi Gong

Traditionelle Bewegungskünste mit meditativem Charakter. Langsame, weiche und fließende Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit.

Entspannung Pur

Ganzkörperentspannung durch gezielte Übungen begleitet durch passende Musik.

FIGURSTRAFFUNG/ MUSKELKRÄFTIGUNG



Fit Mix

Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Koordination durch gelenkschonende Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten.

Faszien-Training

Trainingsmethode zur gezielten Förderung von Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

Gesunder Rücken

Gezielte Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke.

Be Balanced Pad

Ein spezielles Programm für die Muskelkraftausdauer. Durch den Balance-Effekt werden koordinative Aufgaben an den gesamten Körper gestellt, die zu einer besseren Leistung aller körperlichen Aktivitäten führen.

Nordic Walking

Einfache Ausdauersportart im Freien, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei speziellen Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und fast aller Muskelgruppen.

Functional Training

Ein vielseitiges, intensives Fitnessworkout, welches den Schwerpunkt auf ein motivierendes Zirkeltraining setzt. Hier werden Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedlichen Bewegungsmustern trainiert.

Thai-Boxen

Traditionelle Kampfkunst Thailands., die auch die „Wissenschaft der 8 Gliedmaßen“ genannt wird, da mit den „acht Körperwaffen“ gekämpft wird: mit je zwei Fäusten, Ellbogen, Knien und Schienbeinen.

Muscle Power

Figurstraffung und Muskelkräftigung mit Kurz- und Langhanteln. Ein Ganzkörpertraining der Extraklasse für Männer und Frauen!

Bauch Spezial

Intensives Bauchtraining, bei dem die wichtige Halte- und Stützmuskulatur trainiert wird.

KURSPLAN

Öffnungszeiten FitnessPanorama

Montag bis Freitag

9 bis 21:30 Uhr




























































Samstag, Sonntag, feiertags

9 bis 17 Uhr



SPREEWALD THERME GmbH
Ringchausee 152
03096 Burg (Spreewald)
Telefon 035603 1885-33
spreewald-therme.de

KURSPLAN FITNESSSPANORAMA

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
 09:30 – 11:00 Uhr Tai Chi Chuan	 08:15 – 08:50 Uhr Aquafitness*	 09:30 – 11:00 Uhr Qi Gong	 09:30 – 10:15 Uhr  Fit Mix	 09:15 – 10:20 Uhr Nordic Walking**
 11:00 – 11:50 Uhr Qi Gong	 09:30 – 10:15 Uhr  Fit Mix	 16:45 – 17:15 Uhr   Functional Training	 10:30 – 11:00 Uhr Entspannung Pur	 10:30 – 11:00 Uhr Aquafitness*
 17:15 – 17:45 Uhr   Functional Training	 10:30 – 11:00 Uhr Entspannung Pur	 17:30 – 18:15 Uhr  Muscle Power	 16:00 – 17:20 Uhr   Thai-Boxen	 11:00 – 11:30 Uhr Aquafitness*
 17:45 – 18:30 Uhr  Gesunder Rücken	 16:45 – 17:15 Uhr  Bauch Spezial	 17:30 – 18:00 Uhr Aquafitness*	 17:30 – 18:15 Uhr  Fit Mix	 16:15 – 17:00 Uhr Indoor Cycling
 18:45 – 19:30 Uhr  Fit mit dem Step	 17:30 – 18:15 Uhr  Fit Mix	 18:00 – 18:30 Uhr Aquafitness*	 18:30 – 19:15 Uhr Drums Alive	 17:15 – 18:00 Uhr  Fit mit dem Step
 18:45 – 19:15 Uhr Aquafitness*	 18:30 – 19:15 Uhr  Muscle Power	 18:30 – 19:15 Uhr  Be Balanced Pad	 18:30 – 19:15 Uhr Drums Alive	 18:15 – 18:45 Uhr  Bauch Spezial
 19:45 – 20:30 Uhr  Pilates	 19:30 – 20:00 Uhr  Faszien-Training	 19:30 – 21:00 Uhr   Yoga	 19:30 – 20:15 Uhr  Pilates	 18:45 – 19:30 Uhr  Gesunder Rücken

* Kurs im Bewegungsbecken | ** Kurs in der Natur

Bei schönem Wetter finden unsere Kurse auf der Dachterrasse statt. Für die Optimierung unserer Kurse bitten wir um Voranmeldung. An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Gültig ab 24.04.2019