

## AUSDAUER/ FETTABBAU



### Aquafitness

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

### Indoor-Cycling

Herausforderndes und motivierendes Gruppentraining auf Cycling-Rädern.

### 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.

## 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 meditativen Charakter. Langsame, weiche und fließende Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit.

### Faszien-Training

Trainingsmethode zur gezielten Förderung von Beweglichkeit und Geschmeidigkeit

### 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.

### 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.

### Functional Training

Vielseitiges, intensives Fitnessworkout mit motivierendem Zirkeltraining. Muskelgruppen werden nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedlichen Bewegungsmustern trainiert.

### Thai-Boxen

Traditionelle Kampfkunst Thailands., auch „Wissenschaft der 8 Gliedmaßen“ genannt, da mit den „8 Körperwaffen“ gekämpft wird: je zwei Fäuste, Ellbogen, Knie und Schienbeine.

### 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.

### Fit mit dem Step

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

### Strong by Zumba

Kombiniert hochintensives Intervalltraining mit perfekt darauf abgestimmter Musik.

### Cardio Latin Dance

Tanzschritte wie Salsa, Box Step und Mambo werden bei Latin Musik zu einem dynamischen und intensiven Workout für den ganzen Körper verbunden.

# 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 <b>Tai Chi Chuan</b>	 08:15 – 08:50 Uhr <b>Aquafitness*</b>	 09:30 – 11:00 Uhr <b>Qi Gong</b>	 08:15 – 08:50 Uhr <b>Aquafitness*</b>	 09:15 – 10:20 Uhr <b>Nordic Walking**</b>
 11:00 – 11:50 Uhr <b>Qi Gong</b>	 09:30 – 10:15 Uhr  <b>Fit Mix</b>	 17:15 – 18:00 Uhr  <b>Muscle Power</b>	 09:30 – 10:15 Uhr  <b>Fit Mix</b>	 09:30 – 10:30 Uhr  <b>Yoga</b>
 12:00 – 12:30 Uhr  <b>Faszien-Training</b>	 10:20 – 10:50 Uhr <b>Entspannung Pur</b>	 17:30 – 18:00 Uhr <b>Aquafitness*</b>	 10:20 – 10:50 Uhr <b>Entspannung Pur</b>	 11:00 – 11:30 Uhr <b>Aquafitness*</b>
 17:15 – 17:45 Uhr  <b>Functional Training</b>	 17:15 – 17:45 Uhr  <b>Bauch Spezial</b>	 18:15 – 19:00 Uhr  <b>Be Balanced Pad</b>	 17:15 – 17:45 Uhr  <b>Functional Training</b>	 16:15 – 17:00 Uhr  <b>Indoor Cycling</b>
 17:50 – 18:35 Uhr  <b>Gesunder Rücken</b>	 18:00 – 18:45 Uhr  <b>Muscle Power</b>	 19:10 – 20:10 Uhr  <b>Yoga</b>	 18:00 – 18:45 Uhr  <b>Gesunder Rücken</b>	 17:15 – 18:15 Uhr  <b>Strong by Zumba</b>
 18:45 – 19:15 Uhr <b>Aquafitness*</b>	 19:00 – 20:00 Uhr  <b>Strong by Zumba</b>	 19:10 – 20:10 Uhr  <b>Yoga</b>	 19:00 – 20:15 Uhr  <b>Yoga</b>	 17:15 – 18:15 Uhr  <b>Strong by Zumba</b>
 18:45 – 19:30 Uhr  <b>Pilates</b>				

\* 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 26.01.2023