

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 Gelenkentlastung durch den Wasserauftrieb.

Indoor-Cycling

Herausforderes 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.

Gesunder Rücken

Gezielte Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke. Einklang von Körper und Geist, Balance und Haltung, Dehnung und Kräftigung runden das Programm ab.

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

Der perfekte Kurs für Männer und Frauen. Figurstraffung und Muskelkräftigung mit Kurz- und Langhanteln. Ein Ganzkörpertraining der Extraklasse.

Bauch Spezial

Intensives Bauchtraining, bei dem die wichtige Halte- und Stütz-muskulatur 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	   11:15 – 12:45 Uhr Thai-Boxen	 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	   16:45 – 17:15 Uhr Functional Training	   16:00 – 17:15 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 – 18:15 Uhr Muscle Power	   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	 17:30 – 18:00 Uhr Aquafitness*	  17:30 – 18:15 Uhr Fit Mix	  17:15 – 18:00 Uhr Fit mit dem Step
 18:45 – 19:15 Uhr Aquafitness*	  18:30 – 19:15 Uhr Muscle Power	  18:00 – 18:30 Uhr Aquafitness*	  18:30 – 19:15 Uhr Drums Alive	  18:15 – 18:45 Uhr Bauch Spezial
 19:45 – 20:30 Uhr Pilates	   19:30 – 21:00 Uhr Thai-Boxen	 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 27.08.2018