

Unser Kursprogramm Sommerplan

Für Mitglieder des Bali Health Club

Bali Therme 

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengymnastik	9.00 - 10.00 Pilates		9.00 - 10.00 Body PUMP	10.00 - 11.00 Gymn. Rheumatiker	10.00 - 11.00 <small>5.6. - 28.08.2010 im Kurpark</small> Find your Balance	10.00 - 11.30 Yoga
	10.15 - 11.15 Venen + WSG		10.15 - 11.15 Wirbelsäulengymnastik	10.15 - 11.15 Cycling OWN ZONE		11.30 - 12.30 Cycling
	10.15 - 11.00 Cycling für Einsteiger					

15.15 - 16.00 Bali Dance Kids		16.30 - 17.15 Wirbelsäulengymnastik	15.00 - 16.00 BSG Intern	15.15 - 16.00 Bali Dance Kids	14.15 - 15.15 Pilates für Einsteiger	13.00 - 13.30 Rückenfit
17.00 - 18.00 BSG Intern	17.00 - 17.45 Aktiver Rücken	17.15 - 18.15 BSG Intern	17.00 - 18.00 Pilates	16.30 - 17.00 Body PUMP Intro	15.15 - 16.15 Body COMBAT	13.30 - 14.00 Bauchfit
18.00 - 19.00 Bodyforming	17.45 - 18.45 Body PUMP	18.15 - 19.00 Cycling für Einsteiger	18.00 - 20.00 BSG Intern	17.00 - 18.00 Body PUMP		14.00 - 15.00 Body PUMP
18.30 - 19.00 Body COMBAT Intro	19.00 - 20.00 Reha-Gymnastik	18.30 - 19.15 Step	18.00 - 20.00 Cycling XXL	19.15 - 20.45 Yoga		
19.00 - 20.00 Body COMBAT	19.00 - 20.00 Cycling	19.15 - 20.00 BOP	20.15 - 21.15 Body COMBAT			
19.00 - 20.00 Cycling						
20.15 - 21.15 Body PUMP						

Täglich im Programm*

09.00 - 09.30 Uhr Aquafitness
 10.00 - 10.30 Uhr Wassergymnastik
 11.00 - 11.30 Uhr Aquajogging

 18.00 - 18.30 Uhr Aquafitness
 19.00 - 19.30 Uhr Aquajogging

* Treffpunkt Wasserkurse

Mo bis Fr und Sa Vormittag - im Bali Becken vorm „Lovina“
 So und Feiertage - Becken II vor den Whirlpools

Kinderbetreuung:

Di., Do. und Fr. von 9.00 - 12.00 Uhr
 Mo., Mi. und Fr. von 16.30 - 20.00 Uhr

gültig ab dem 5. Juli -
 29. August 2010



Die Kurse

Für Mitglieder des Bali Health Club

Cycling / Cycling Einsteiger

Eine abwechslungsreiche Stunde mit ständig wechselnder Belastung auf dem Cyclingbike. Förderung von Ausdauer und Fettverbrennung.
Einsteiger: Erlernen der Grundtechniken auf dem Rad.

Sensitive Cycling

Cyclingkurs mit ständig wechselnder Belastung mittlerer Intensität. Förderung von Ausdauer und Fettverbrennung. Ideal für Regenerationstraining und Einsteiger.

XXL

2 Stunden Fahrspaß, jeden Donnerstag im Monat.

Own Zone

Pulsorientierte Cyclingstunde im eigenen „Own Zone - Bereich“. Pulsuhr erforderlich.

Body PUMP

Ganzkörpertraining mit Langhanteln für alle, die konzentrierte Kraftausdauer mit Rhythmus mögen. Vor dem 1. Kurs ist das Body PUMP-Intro erforderlich.

Body COMBAT

Eine absolut gelungene Kombination aus Bewegungsabläufen und Actionelementen verschiedener Kampfsportarten wie Tae Kwon Do, Boxen, Tai Chi und Kick Boxen. Musik und Choreografie unterstützen den Spaßfaktor. Vor dem 1. Kurs ist das Body-COMBAT-Intro erforderlich.

Step

Stepworkout mit Choreographie zu schwungvoller Musik, machen jede Stunde zu einem Highlight!

Bodyforming

Aerobic-Kombi und Muskelkräftigung mit Kleingeräten für den ganzen Körper.

Bauchfit / Rückenfit

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff „Yoga“ kann sowohl als „Vereinigung“ oder „Integration“ als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration verstanden werden.

BOP

Erwärmen mit einer leichten Schrittkombination. Danach Kräftigung von Bauch, Oberschenkel & Po.

Find your Balance

Ein Mix aus Tai Chi, Yoga und Pilates. Hier stehen Training für die tiefliegende Muskulatur, ausgedehntes Stretching und Tiefenentspannung auf dem Programm.

Bali Dance Kids

Die coolsten Moves und Choreos aus den Tanzvideos deiner Stars erwarten dich! Für Jungen + Mädchen von 6 - 12 J.

Aquafitness/Aquajogging/Wassergymnastik

Ein Allroundprogramm mit Elementen der Aerobic, der Wassergymnastik und des Aquajogging.

Pilates

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Trainiere, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren!

Aktiver Rücken

Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur.

Bali Therme



Kurse der BSG:

Venen + WSG

Gymnastik zur Verbesserung der Durchblutung verbunden mit Wirbelsäulengymnastik.

Gymnastik für Rheumatiker und Rehasportler

Leichte und ruhige Gymnastik.

Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Sanfter Aufbau und Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Die nächsten Präventionskurse starten im September 2010.

Die Präventionskurse gehen über ein bestimmten Zeitraum und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung erforderlich!

