Unsere Kurse für euch

Fragen? 05731.30 53 114

Ausdauer und Kräftigung

Aquafitness Fitness im Wasser - mit und ohne Zusatzgeräte.

Bauchfit Kräftigung deiner Bauchmuskulatur.

BODY BALANCE® ist ein beruhigendes und zentrierendes Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft.

BODY COMBAT® ist ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout, bei dem du deine Fitness und deinen Core trainierst. Eine gelungene Kombination aus Actionelementen verschiedener Kampfsportarten wie Boxen, Tai Chi und Kickboxen zu motivierender Musik. Ideal zum Stressabbau und um Kalorien zu verbrennen.

Bodyforming ist ein Cardio-Workout mit Muskelkräftigung für den ganzen Körper.

BODY PUMP® ist ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Für alle, die konzentrierte Kraftausdauer mit Rhythmus mögen.

Body Workout Dies ist ein effektives Muskeltraining für den ganzen Körper.

Core Training – Rückenfit
Alle Muskeln rund um die Rückenmuskulatur werden gestärkt. Beanspruchung von Rücken- Bauch -, Taille -, Gesäß und Brustmuskulatur. Eine Stretching Einheit rundet diesen Kurs ab und fordert deine Beweglichkeit.

Cycling Eine abwechslungsreiche Stunde mit ständig wechselnder Belastung auf dem Cyclingbike. Förderung von Ausdauer und Fettverbrennung.

Crossmix Bei diesem umfassenden Kraft - & Konditionstraining ist Schwitzen garantiert.

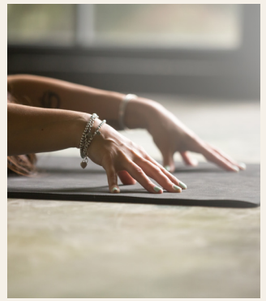
Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Die Übungen beanspruchen die Rücken-, Bauch- & Beckenbodenmuskulatur.

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationaler Musik. Ein dynamisches und sehr effektives Tanztraining.

Entspannung und Wellness

Flow Yoga Die Flow Yoga Asanas werden in sinnvoller Weise miteinander kombiniert. Man fließt von Asana zu Asana. Die Bewegung ist synchron mit der Atmung.

Hatha Yoga Hier wird das Gleichgewicht zwischen Körper & Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. Hatha bedeutet Kraft.



Programm für Kids & Teens

Bali Minis Die schönsten Tanzchoreografien zu ausgewählter, altersgerechter Musik. Für Jungen & Mädchen von 4 bis 7 Jahren.

Fit Kids Spielerische Koordination, Kraft, Ausdauer und natürlich Spaß!

Hip Hop Level 1 Die coolsten Moves und Choreos aus der Welt des Hip Hop (Hip Hop / Old School / Dancehall) erwarten dich! Für Tanz-Einsteiger.

Hip Hop Level 2 Die coolsten Moves und Choreos aus der Welt des Hip Hop (Hip Hop / Old School / Dancehall / Twerking / Lyrical) erwarten dich! Für Tanz-Fortgeschrittene mit Tanztechnik-Training.

Hip Hop Level 3 Die coolsten Moves und Choreos aus der Welt des Hip Hop (Hip Hop / Dancehall / Twerking /Lyrical) erwarten dich! Für fortgeschrittene Tänzer.

Bali Health Club

be part of our family

KURSPLAN

AB JUNI 2022

DEIN KÖRPER . DEINE STADT . DEIN CLUB

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 Body Workout	09.00 - 10.00 Pilates	09.00 - 09.30 Bauchfit	09.00 - 09.45 Cycling	09.30 - 10.30 Body Workout		09.30 - 11.00 Flow Yoga
	10.15 - 10.45 Aquafitness*		10.15 - 10.45 Aquafitness*			10.00 - 11.00 Cycling
					13.00 - 14.00 Crossmix	11.15 - 12.00 Bodyforming
	16.00 - 17.00 Hip Hop Level 1	15.00 - 16.00 Bali Minis	17.00 - 17.30 Bauchfit	15.00 - 16.00 Fit Kids		
17.45 - 18.45 Body Balance	17.00 - 18.00 Hip Hop Level 2	17.00 - 17.45 Core Training/Rückenfit	17.30 - 18.00 Rückenfit	16.00 - 17.00 Hip Hop Level 1		
18.00 - 19.00 Bodyforming	18.00 - 19.00 LesMILLS BODYPUMP®	17.00 - 18.00 Hip Hop Level 2	18.00 - 19.00 Bodyforming	17.00 - 18.00 Hip Hop Level 2		
19.00 - 20.00 Cycling	19.00 - 19.45 Pilates	18.00 - 19.00 Hip Hop Level 3	19.00 - 20.30 Hatha Yoga			
	19.15 - 20.15 LesMILLS BODYCOMBAT®	18.00 - 19.00 ZUMBA® FITNESS	19.15 - 20.15 Cycling			
		19.00 - 20.00 LesMILLS BODYPUMP®	19.30 - 20.30 Hip Hop Level 3			
		19.15 - 19.45 Aquafitness*				

Bali Becken

Kursraum CYCLING

Kursraum BALANCE

Kursraum MOVE

* für "Fitness & Spa" Mitglieder sowie "Fitness & Spa Exclusive" Mitglieder

Bali Kids Jungle
Kinderbetreuung des BHC

Während Ihr trainiert, kümmern wir uns liebevoll um eure Kleinen.

Montag, Mittwoch & Freitag	17.00 - 20.30 Uhr
Dienstag & Donnerstag	9.00 - 12.00 Uhr

Ohne Anmeldung. Auch für Babys.