

KURS PLAN

Wir bitten bei allen Kursen um **VORANMELDUNG** an der Rezeption oder im Spa!



SPORTS BASE

Bio-Seehotel Zeulenroda

MONTAG

9.30 - 10.30 Uhr
Fit im Alter

16.30 - 17.00 Uhr
Bauch Intensiv

17.15 - 18.00 Uhr
Trampolin Fitness

18.15 - 19.00 Uhr
Body Style

19.15 - 20.00 Uhr
Aqua Fit

DONNERSTAG

16.30 - 17.00 Uhr
Bauch Intensiv

17.15 - 18.00 Uhr
Step Aerobic

18.15 - 19.00 Uhr
Body Style

19.15 - 20.00 Uhr
Aqua Fit

FREITAG

11.15 - 12.00 Uhr
Aqua Fit

SAMSTAG

15.00 - 15.45 Uhr
Aqua Fit

10er KARTE
FITNESS
99,- €

MITGLIEDSCHAFTEN

Die Sports Base Mitgliedschaften bieten dir die Möglichkeit eines ganzheitlichen Trainings mit professionellen Trainern, in modernen Räumen und vielen Extras.

BASIC + VIP
MITGLIEDSCHAFTEN
***MONATLICH
KÜNDBAR**

BASIC

einmalige Geräte-Einweisung, Gerätetraining, Cardiotraining, Nutzung Freihantelbereich, Nutzung Funktionalbereich, Anamnese, kostenfreies WLAN, kostenfreies Wasser, kostenfreies Duschen, Trainingsplan € 35,00

49,00 € mtl.*
Jahresbeitrag: 530,00 €

VIP

alle Leistungen des Basic-Paketes, kostenfreie Nutzung der Kurse, 1. Trainingsplan € 35,00, jeder weitere Trainingsplan (auf Wunsch aller 8 Wochen € 30,00)

69,00 € mtl.*
Jahresbeitrag: 745,00 €

PANORAMA SPA CLUB

Basic + VIP, Flip Flops, 1x wöch. kostenloser Shake, kostenfreie Spa Tasche, kostenfreie Nutzung von Bad & Sauna, kostenfreies Handtuch, kostenfreies Parken, 15% Ermäßigung auf Beauty- & Wellnessbehandlungen, Artikelverkauf & Gutscheine und Nutzung des Panorama Spa, Vorverkaufsrecht auf Spa-Events

1.200,00 €
Jahresbeitrag

KURS BESCHREIBUNG



SPORTS BASE

Bio-Seehotel Zeulenroda

TRAMPOLIN FITNESS

Hüpf dich Fit!
Das gelenkschonende
Training in dem du Kraft,
Ausdauer und
Koordination trainierst.

BAUCH INTENSIV

Mit gezielten Übungen wird
die gesamte Rumpfmusku-
latur trainiert. Dabei geht es
natürlich vorrangig um die
Bauchmuskulatur, welche
jedoch als Gegenspieler der
Lendenwirbelsäule auch
ganz entscheidenden
Einfluss auf die Stabilität des
gesamten Rückens hat.

BODY STYLE

Body Style ist ein effektives
Ganzkörpertraining. Ein
fester Po, ein flacher Bauch,
straffe Arme und Beine –
trainiert wird hier der ganze
Körper. Hier gilt es Kraft und
Ausdauer zu kombinieren.

STEP AEROBIC

Das Hinauf- und Herabstei-
gen beim Step-Aerobic, die
unendlich vielen Schrittkom-
binationen und die intensive
Armarbeit halten die
Pulsfrequenz hoch. Die
Musik sorgt beim Step-Ae-
robic für die entsprechende
Motivation und den Spaß an
der Bewegung.

FIT IM ALTER

Zum Trainieren ist keiner
zu alt! Wer sich regelmäßig
bewegt altert gesünder.
In einem optimalen
Übungsprogramm trainie-
ren Sie Ausdauer, Beweg-
lichkeit und Kraft.

AQUA FIT

Durch den Widerstand und
den Druck des Wassers
werden die Muskeln auf
spielerische Weise
trainiert, die Körperbeherr-
schung und Koordinations-
fähigkeit werden gefördert,
die Fettverbrennung
wird gesteigert.