

# KURSPLAN




BIO SEEHOTEL  
ZEULENRODA

PANORAMA SPA  
ZEULENRODA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.30 - 17.00 Uhr <b>Bauch Intensiv</b>	17.00 - 17.45 Uhr <b>Trampolin Fitness</b>	17.30 - 18.15 Uhr <b>Langhantel</b>	10.00 - 10.30 Uhr <b>Aqua Cardio</b>	16.30 - 17.00 Uhr <b>Bauch Intensiv</b>	10.00 - 10.30 Uhr <b>Aqua Cardio</b>
17.15 - 18.00 Uhr <b>Trampolin Fitness</b>	18.00 - 18.45 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b>	18.30 - 19.15 Uhr <b>Funktionales Training</b>	16.30 - 17.15 Uhr <b>Body Style</b>	17.15 - 18.00 Uhr <b>Aqua Power</b>	15.00 - 15.45 Uhr <b>Aqua Power</b>
18.15 - 19.00 Uhr <b>Body Style</b>			17.30 - 18.15 Uhr <b>Step Aerobic</b>		
			18.30 - 19.15 Uhr <b>Aqua Power</b>		

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

**Monatskarte**  
**Geräte 39.00 €**  
Übernachtungsgäste trainieren gratis.



## FITNESSKURSE

10er-Karte **FITNESSKURSE**..... 99.00 €  
Monatskarte **GERÄTE & KURSE** ..... 49.00 €

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung unter: Telefon +49 36628 98-177  
Dieser Kursplan ist gültig ab September 2019.

**Panorama Spa | Vitalbereich**  
Bio-Seehotel Zeulenroda GmbH & Co. KG  
Bauerfeindallee 1 | 07937 Zeulenroda-Triebes  
info@panorama-spa.de | www.bio-seehotel-zeulenroda.de

# KURS BESCHREIBUNGEN



BIO SEEHOTEL  
ZEULENRODA



PANORAMA SPA  
ZEULENRODA

## Aqua Power

Durch den Widerstand und den Druck des Wassers werden die Muskeln auf spielerische Weise trainiert, die Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit werden gefördert, die Fettverbrennung wird gesteigert.

## Aqua Cardio

Dieses intensive Training steigert die Kondition und Koordination. Verschiedene Laufbewegungen werden gelenkschonend trainiert und gleichzeitig das Gewebe gestrafft.

## Bauch Intensiv

Mit gezielten Übungen wird die gesamte Rumpfmuskulatur 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.

## Functional Training

DER Trend in der Fitness-Branche - und das aus gutem Grund. Es ist ein inovatives, präventives, Gelenk stabilisierendes und 3-dimensionales Kraft-Ausdauer-Training. Die große Auswahl an bereitgestelltem Equipment garantiert jedem Trainingserfolge - vom Einsteiger bis zum Profi. Diese Sportart übergreifende Trainingsform beinhaltet komplexe, jedoch auch alltagsrelevante Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

## Langhantel

Trainieren Sie mit kleinen- und großen Gewichten die wichtigsten Muskelgruppen. Das alles wird kombiniert mit alltagstauglichen Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

## Step Aerobic

Das Hinauf- und Herabsteigen beim Step-Aerobic, die unendlich vielen Schrittkombinationen und die intensive Armarbeit halten die Pulsfrequenz hoch. Die Musik sorgt beim Step-Aerobic für die entsprechende Motivation und den Spaß an der Bewegung.

## Trampolin Fitness

Kraft, Ausdauer und Koordination gemeinsam trainieren und dabei noch viel Spaß haben? Trainieren Sie ca. 400 Muskeln gelenkschonender und effektiver als beim klassischen Joggen.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung unter: Telefon +49 36628 98-177

**Panorama Spa | Vitalbereich**  
Bio-Seehotel Zeulenroda GmbH & Co. KG  
Bauerfeindallee 1 | 07937 Zeulenroda-Triebes  
info@panorama-spa.de | www.bio-seehotel-zeulenroda.de