

# Kursplan Fitness-Center Nordseetherme

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	10.00 – 11.00 Uhr <b>Bauch-Beine-Po für Mamis &amp; Co.</b> Kursraum	09.00 – 10.00 Uhr <b>Aqua-Vitalis</b> Solebecken	10.00 – 11.00 Uhr <b>Yoga der Achtsamkeit</b> Kursraum
	10.30 – 12.00 Uhr <b>50+ Fitness-Treff</b> Fitness-Fläche		10.30 – 12.00 Uhr <b>50+ Fitness-Treff</b> Fitness-Fläche
<i>Neue Zeit ab 1.2.</i>			
19.30 – 20.30 Uhr <b>Aquarobic</b> Solebecken	18.30 – 19.30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Kursraum	18.30 – 19.30 Uhr <b>Fitness-Zirkel</b> Fitness-Fläche/Kursraum	18.45 – 19.45 Uhr <b>Aquarobic</b> Solebecken
	19.30 – 20.30 Uhr <b>Achtsamkeits-Yoga</b> Kursraum	19.30 – 20.30 Uhr <b>Aquarobic</b> Solebecken	19.15 – 20.45 Uhr <b>Qi Gong</b> Eingang Nordseetherme (separate Bezahlung vor Ort)



Änderungen vorbehalten. Kursteilnahme möglich mit Einzelkarte oder Fitness-Vertrag. Gilt nicht an Feiertagen. Stand: Januar 2020

# Fitness-Center Nordseetherme

## Unsere Kurse im Detail

### **Aquarobic**

Besonders gelenkschonendes Ganzkörpertraining im warmen Solebad zu toller Musik.

### **Aqua-Vitalis im Solebecken**

Der Aquarobic-Kurs, der sich gezielt an unsere Senioren richtet.

### **Bauch-Beine-Po**

Durch Kräftigungsübungen kann man besonders den Problemzonen (Bauch-Beine-Po) und Rückenschmerzen zu Leibe rücken.

### **Bauch-Beine-Po für Mamis & Co.:**

Bei diesem BBP-Kurs sind auch die Kleinen willkommen.

### **Fitness-Zirkel:**

Ausdauer- und Krafttraining in rasantem Wechsel. Jede Station dauert 1 Minute.

Alle Muskelgruppen kommen dabei zum Einsatz und das Ausdauertraining kommt auch nicht zu kurz.

### **Qi Gong:**

Gesund und beweglich mit sanften Bewegungen zur Stärkung der Organe und des Rückens.

Abgerundet mit Übungen aus der Tuina Selbstmassage, Phantasie-reisen und Klängen von Klangschalen.

### **Yoga der Achtsamkeit:**

Starten Sie entspannt in den Tag mit einfachen Übungen aus dem Yoga und anderen meditativen und entspannenden Verfahren. Für jedermann geeignet, auch ohne Vorkenntnisse.

### **Gesundheitsorientiertes Training im Alter:**

#### **50+ Fitnesstreff**

Training unter Anleitung an den Fitnessgeräten mit anschließendem Stretching  
Für neue Teilnehmer: Der erste Termin zur Einweisung findet jeweils donnerstags statt. Bitte vereinbaren Sie dafür rechtzeitig vorher einen Termin.

### **Achtsamkeits-Yoga zum Ausklang des Tages:**

Lassen Sie mit leichten Übungen aus dem Hatha Yoga den Tag hinter sich und gehen Sie gelassen in den Feierabend. Für jedermann geeignet, auch ohne Vorkenntnisse.

Änderungen vorbehalten. Kursteilnahme möglich mit Einzelkarte oder Fitness-Vertrag. Stand: Januar 2020

Fitness-Center Nordseetherme Benersiel · Schulstr. 4 · 26427 Benersiel

Tel. 0 49 71/9 17-2 41 E-Mail: [fitness@bensersiel.de](mailto:fitness@bensersiel.de)

[www.benersiel.de](http://www.benersiel.de) · [www.facebook.com/benersiel](https://www.facebook.com/benersiel)