

Wichtige Hinweise:

Mit der Veröffentlichung eines neuen Kursplanes werden alle älteren ungültig. Welche der nebenstehenden Kurse besucht werden können, richtet sich nach Mitgliedschaft und Tarif. Anspruch auf bestimmte Kurse besteht nicht, denn das Angebot wird laufend der Nachfrage und den Möglichkeiten angepasst. Die Schwierigkeitsgrade der Kurse sind in Zahlen von 1 (leicht) bis 4 (anstrengend) angegeben. Die durchschnittliche Auslastung im letzten Quartal in blauen Zahlen (z.B. 80%) oder „NEU“.

Viele Kurse finden bei gutem Wetter im Außenbereich statt, bitte bringen Sie angemessene Bekleidung mit.

	Fitness-/Gesundheitskurse
	Rehakurse
	Anmeldung erforderlich
	Präventionskurs

Bitte halten Sie die gesundheitlich sinnvolle Trainingsdauer von ca. 1 Stunde je Tag bei max. 3 Stunden je Woche ein. Wir empfehlen 1-2 Stunden Gerätetraining je Woche und eine Kursstunde je Woche. Weder ausschließliches Kurstraining noch einseitiges Gerätetraining ist optimal.



Das Wilhelmsbad Woltersdorf, idyllisch gelegen am Flakensee-Hang im Wald, an der Strandpromenade mit Seeblick, verfügt über moderne Ausstattung mit auch im Rehabereich genutzten Trainingsgeräten, gelenkschonenden Gymnastik-Matten,

Pezzibällen, Hanteln, verspiegeltem Kursraum und multi-medialen Lehrmitteln. Sauna und Sanarium mit Farblichttherapie und Daueraufguss zur Inhalation. Das Personal ist hochqualifiziert und das Ambiente ansprechend und modern. Die Mitarbeiter bilden sich permanent weiter.

Nach dem Kurs erwartet Sie unser Bistro. Ausreichend Parkmöglichkeiten stehen zur Verfügung.



Wir freuen uns auf Sie!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:10 - 09:00	Wirbelsäule 70% 2	Gymnastik & Dehnen REHA 70% 1	Wirbelsäule 70% 2	Lungensport REHA 10% 1	Wirbelsäule REHA 60% 1
09:10 - 10:00	Yoga/Pilates 70% 2	Gymnastik & Dehnen REHA 80% 1	Fit & Vital 60% 2	Gymnastik & Dehnen REHA 50% 1	„Fit im Wald“ 20% 2
10:10 - 11:00	Yoga 90 Minuten 70% 1				Yoga 90 Minuten 70% 1
11:10 - 12:00					
12:10 - 13:00		Ganzkörper REHA 90% 2		Ganzkörper REHA 90% 2	Einsteiger Gymnastik 40% 1
13:10 - 14:00		Rücken REHA 80% 2		Rücken REHA 90% 2	
14:10 - 15:00			Wirbelsäule & Entspannung 50% 2		Ganzkörper REHA NEU 1
15:10 - 16:00	Wirbelsäule & Entspannung 40% 2				Dehnung & Entspannung 40% 2
16:10 - 17:00					Gymnastik Schulter & Hüfte REHA 40% 1
17:10 - 18:00			Rücken aktiv REHA 40% 2	Nordic Walking Mitgliedertreff	ZUMBA 50% 2
18:10 - 19:00		Indoor-Cycling 90 Min Anmeldung erforderlich!	Ganzkörper intensiv 30% 3	Power Workout NEU 3	Indoor-Cycling Anmeldung erforderlich! 90% 3
19:10 - 20:00	Yogilates 50% 3	90% 3	Yoga/Pilates 20% 3	ZUMBA NEU 2	
20:10 - 21:00	ZUMBA 70% 3	„preventiv“ 60% 1	Muskel intensiv 20% 2		

Neuigkeiten:

Neue Kurse

Power Workout

Donnerstag 18:10 Uhr

*

„preventiv“

**Präventionskurs
nach § 20**

*

Vortrag Trainingslehre

05.04.17 19:00 Uhr

03.05.17 19:00 Uhr

07.06.17 19:00 Uhr

*

Feierliche Eröffnung des Anbaus

**Am 01.04.17 eröffnen
wir den Anbau offiziell!**

**Dazu gibt es einen
„Tag der offenen Tür“
13:00-17:00 Uhr**

Schaut vorbei!