



VITALZENTRUM KURSPLAN

GÜLTIG AB 11.04.2024

- aktive & passive Entspannung
- mittel
- intensiv

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
9.30 Uhr - 10.15 Uhr	Aktiv in den Urlaubsmorgen Gymnastikübungen	Aktiv in den Urlaubsmorgen Zirkeltraining	Sonnengruß zum Silberberg Yogilates	Rucksack fit für den starken Rücken
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	Salsa Solo Grundschrte Kein/e Tanzpartner/in erforderlich	Faszien beweglich und mobil	Bereit für den Berg Intervalltraining	Kraft und Stabilität mit Gummiband und Wackelstab
MITTAGSPAUSE				
14.30 Uhr - 16.00	Mittags YOGA Yin Yoga	Mittags YOGA für die gute Laune	Mittags YOGA aktiv	Mittagsmeditation kleine Auszeit
NACHMITTAGSPAUSE				
18.30 Uhr - 19.15	Zeit zu Zweit bayerischer Paartanz und Gesellschaftstanz	Country Line Dance	Aquafit im Silberbergbad	
19.15 Uhr - 20.00 Uhr		Tanzworkout lateinamerikanische Musik (Zumba Art)		

ZEIT	FREITAG	SAMSTAG
10.00 Uhr - 10.45 Uhr	Kopf und Körper Koordinationstraining	Aktiv in den Urlaubsmorgen Zirkeltraining
11.00 Uhr - 11.45 Uhr	Box dich ins Wochenende Fitness-Boxen	Rucksack fit für den starken Rücken
MITTAGSPAUSE		
14.30 Uhr - 15.15	Rucksack fit für den starken Rücken	
15.30 Uhr - 16.15	Bereit für den Berg BBP und mehr	
16.30 Uhr - 17.15 Uhr	Entspannt ins Wochenende PMR-Entspannung	



Alle aktuellen Infos online!

KOSTENLOS MIT BODENMAISER GÄSTEKARTE

Als Urlaubsgast in Bodenmais kannst du mit deiner Gästekarte alle Kurse kostenlos besuchen. Kurse finden bereits ab 1 Person statt.



📍 Vitalzentrum Bodenmais, Kurparkstraße 1



VITALZENTRUM

TEILNAHMEBEDINGUNGEN KURSE

Ausstattung	Teilnahme	Zeit	An folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:
<ul style="list-style-type: none">• geeignete Sportkleidung• saubere Hallenturnschuhe (Ausnahme: „Zeit zu Zweit“ Paartanzkurs)• Handtuch und ausreichend Wasser mitbringen oder Trinkflasche (Trinkbrunnen zum Auffüllen vor Ort)	<ul style="list-style-type: none">• Anmeldung vorab nicht erforderlich• Teilnahme ab 16 Jahren möglich• Höchstteilnehmerzahl 20 Personen	<ul style="list-style-type: none">• Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein --> Verspätete Teilnehmer werden nicht mehr zugelassen• Kursdauer 45 oder 90 Min (siehe Plan)	<ul style="list-style-type: none">• 1. Jan - Neujahr• 6. Jan - Hl. Drei Könige• Karfreitag• Ostermontag• 1. Mai - Tag der Arbeit• Christi Himmelfahrt• Pfingstmontag• Fronleichnam• 15. Aug - Mariä Himmelfahrt• 3. Okt - Tag der D. Einheit• 1. Nov - Allerheiligen• 25. Dez - Erster Weihnachtstag• 26. Dez - Zweiter Weihnachtstag <ul style="list-style-type: none">• Am 24.- und 31.12. finden lediglich die Vormittagskurse statt.
<p>Bitte informiere unbedingt die jeweiligen Kursleiter/innen vor Kursbeginn über etwaige körperliche Beschwerden.</p>			
<p>Änderungen des Kursplans vorbehalten. Bitte vor Kursbeginn auf unserer Website oder telefonisch informieren!</p>			



Alle aktuellen Infos online!

Für weitere Informationen ist unsere **Tourist-Info** in Bodenmais gerne für dich da:

Bahnhofstraße 56
94249 Bodenmais
☎ **09924/31296-0**
✉ **info@bodenmais.de**



KOSTENLOS MIT BODENMAISER GÄSTEKARTE

Als Urlaubsgast in Bodenmais kannst du mit deiner Gästekarte alle Kurse kostenlos besuchen. Kurse finden bereits ab 1 Person statt.

📍 Vitalzentrum Bodenmais, Kurparkstraße 1