



## Kursangebote für Hausgäste

<b>Schlingentraining (45 Min.)</b> (5 bis 9 Personen) Körperbalance & Muskelaufbau mit dem eigenen Körpergewicht	<b>6,50 €/Pers.</b>
<b>Faszientraining (45 Min.)</b> (ab 5 Personen) Mobilitätstraining für mehr Beweglichkeit	<b>6,50 €/Pers.</b>
<b>Kickboxen (60 Min.)</b> (ab 6 Personen) Grundlagenkurs für Groß & Klein	<b>5,00 €/Pers.</b>
<b>Zirkeltraining (45 Min.)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Newbees (Einführung in das Fitnesstraining) - fortgeschrittener Fitnesszirkel (Ober-, Ganzkörper) - Fitnesstraining für BestAger - sportartspezifisches Fitnesstraining</li><li>• spezifischer Kraftzirkel (ab 5 Personen)</li></ul>	<b>0,00 €/Pers.</b> <b>6,50 €/Pers.</b>
<b>Outdoor-Gym (60 Min.)</b> (ab 5 Personen) Ausdauer- & Kraftzirkel im Freien	<b>6,50 €/Pers.</b>
<b>Bauch-Beine-Po (60 Min.)</b> (ab 5 Personen) Übungen zur Straffung & Stärkung der Körpermitte	<b>6,50 €/Pers.</b>
<b>Meditationskurs (60 Min.)</b> (ab 5 Personen) <ul style="list-style-type: none"><li>• Stressabbau durch Atemtechnik</li><li>• Stabilisierung &amp; Vitalisierung durch Erdung</li><li>• Aktivierung der körpereigenen Energie</li></ul>	<b>6,50 €/Pers.</b>
<b>Hula Hoop (60 Min.)</b> (ab 5 Personen) Kräftigung & Stärkung der Rumpfmuskulatur	<b>6,50 €/Pers.</b>
<b>Smovey (90 Min.)</b> (ab 5 Personen) Aktivierung der Oberflächen- und Tiefenmuskulatur	<b>10,00 €/Pers.</b>
<b>Zumba (60 Min.)</b> (ab 5 Personen) Fitness - Gold - Kids	<b>10,00 €/Pers.</b>
<b>Yoga (90 Min.)</b> (10 bis 15 Personen) Power Yoga - After Work-Yoga - Golden Age Yoga - Rücken-Yoga - Vinyasa Flow-Yoga	<b>10,00 €/Pers.</b>
<b>AquaFitness (45 Min.)</b> (5 bis 9 Personen) Ganzkörpertraining für Ausdauer & Koordination im Wasser	<b>8,50 €/Pers.</b>
<b>AquaZumba (45 Min.)</b> (5 bis 10 Personen) lateinamerikanisches Tanz-Workout im Wasser zur Figurstraffung	<b>9,00 €/Pers.</b>

**Bucht euren Wunschkurs als Gruppe direkt zu eurem Aufenthalt bei uns im Haus dazu.**

Nähere Informationen zu den Kursen erhalten ihr hier:  
Fitness&CardioCenter • Tel.: 03937/ 25 06-20 • fcc.lso@lsb-sachsen-anhalt.de  
Schwimmbad „Am Fuchsbau“ • Tel.: 03937/ 29 29 79-0 • schwimmhalle.lso@lsb-sachsen-anhalt.de