



Kursangebote für Hausgäste

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

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