



cardioscan
Das zertifizierte Testingkonzept

Airzone

Einfach mal Luft holen!
Mit frischer Luft zu mehr Energie.
Durch den gezielten Einsatz von Höhenluft wird die Energieproduktion in den Zellen gesteigert.



Stoffwechselanalyse (DNA-Basis)

Sie wissen nicht, warum Sie nicht abnehmen?

Ja, Sie haben Recht, es liegt an Ihren Genen!

Wir bieten ab sofort den META Check Gen Test an.

Lassen Sie sich beraten, vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin!



15-20 kg zu viel?

OptiFast
Kurzprogramm

Bei krankhaftem Übergewicht und den Folgeerkrankungen empfehlen wir das Optifast Kurzprogramm. Nach einer medizinischen Voruntersuchung lassen wir die Pfunde in 16 Wochen etwas schneller purzeln, durchschnittlich 19,3 kg (Ergebnis von 2010 bei 49 Teilnehmern). Sprechen Sie uns an!

Neuigkeiten:

Vortrag Trainingslehre

Mittwoch

04.04.2018 19:00 Uhr

02.05.2018 19:00 Uhr

06.06.2018 19:00 Uhr

Outdoorkurs

Fit in Wald & Wasser

Ab 09.05.2018

Mittwochs

18:10 - 19:00 Uhr

Nordic Walking

Donnerstags

17:10 Uhr

Mitgliedertreff

Indoor Cycling

Dienstags

18:10 - 19:40 Uhr

Freitags

18:10 - 19:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

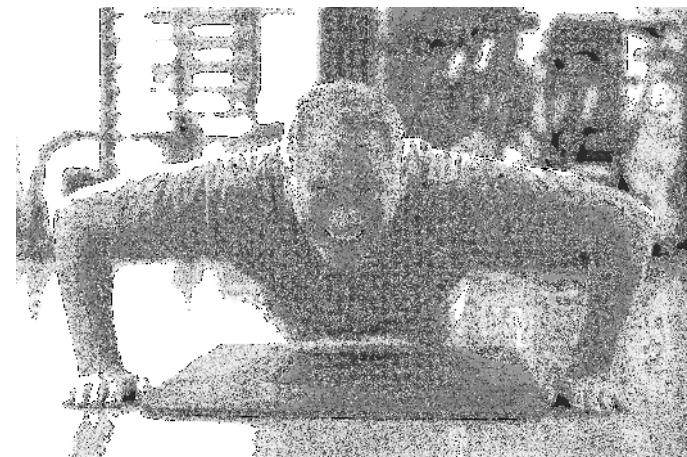
01.04.18

Kursplan II. Quartal 2018



Wilhelmsbad Woltersdorf

Medical Fitness und Medical Wellness
Rücken- und Figurstudio



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	begrenzte TN Zahl
60 Minuten	Kurse im Außenbereich

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	Samstag	Sonntag
08:10 - 09:00	Wirbelsäule Harry 70% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 70% 1	Wirbelsäule Harry 70% 2	Lungensport REHA Detlef 10% 1	Wirbelsäule REHA Detlef 60% 1		
09:10 - 10:00	Yoga/Pilates Harry 70% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 80% 1	Fit & Vital Harry 60% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 50% 1			
10:10 - 11:00	Yoga 80 Minuten Susanne 50% 2				Yoga 80 Minuten Susanne 60% 1		ZUMBA f. Anfänger Kira 90% 2
11:10 - 12:00							Hatha Yoga 80 Minuten Reka NEU 2
12:10 - 13:00	Rücken Qigong Nikolai ab 30.04.18 10% 2	Ganzkörper REHA Detlef 90% 2	Yoga Einsteiger 80 Minuten Susanne 30% 1	Ganzkörper REHA Detlef 90% 2	Einsteiger Gymnastik Kristine 40% 1	„Rücken aktiv“ Harry 90% 2	
13:10 - 14:00		Rücken REHA Detlef 80% 2		Rücken REHA Detlef 90% 2		„Bauch express“ Harry 70% 2	
14:10 - 15:00		Fußkurs Detlef 90% 1	Wirbelsäule & Entspannung WW 50% 2	Fußkurs Detlef 90% 1			
15:10 - 16:00	Wirbelsäule & Entspannung WW 40% 2				Wirbelsäule & Entspannung Lukas 50% 2	Hatha Yoga 80 Minuten Reka NEU 2	
16:10 - 17:00				Yoga Ingrid NEU 1	Gymnastik Schulter & Hüfte Lukas 70% 1		
17:10 - 18:00			Rücken aktiv REHA Harry 80%	Nordic Walking Mitgliedertreff	ZUMBA Kira 70% 2		
18:10 - 19:00		„Preventiv“ 90 Minuten	Ganzkörper Intensiv Harry 70% 3	Fit in Wald & Wasser Ab 9.5.	Pilates Kira 50% 2		
19:10 - 20:00	Yogilates Jeannine 50% 3	Yoga „aktiv“ 80 Minuten Susanne	Yoga/Pilates Harry 60% 3	Bauch-Beine-Rücken Kira NEU 2	Rücken Qigong Nikolai ab 04.05.18 10% 2		
20:10 - 21:00	BBP Jeannine NEU 3			Zumba Kira 70% 2			