



Stoffwechselanalyse

Mittels Atemgasanalyse wird Ihr individuelles Stoffwechselprofil mit Fett- und Kohlenhydratverbrennung errechnet – für ein hocheffizientes Trainings- und Ernährungsprogramm.



Airzone

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

Kursplan I. Quartal 2018

Analyse der Körperzusammensetzung



Zeigt die Verteilung von Körperfett, fettfreier Masse, Körperwasser und Muskeln – so dokumentieren Sie Ihre Trainingserfolge.

Herz & Stressmessung



Zeigt Ihr dreidimensionales Herzportrait und bestimmt Ihren Stress-Index – die beste Grundlage für optimales Training.



Wilhelmsbad Woltersdorf

Medical Fitness und Medical Wellness
Rücken- und Figurstudio



15-20 kg zu viel?

OptiFast Kurzprogramm

Bei krankhaftem Übergewicht und deren 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!



MetaCheck fitness
genetic shaping

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!



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

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 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 ab 22.01.18 NEU 2		„Mein starker Beckenboden“ 80 Minuten Susanne ab 24.01.-14.03.18 NEU 2		Yoga 80 Minuten Susanne ab 26.01.18 NEU 1
11:10 - 12:00					
12:10 - 13:00	Rücken Qigong Nikolai NEU 2	Ganzkörper REHA Detlef 90% 2	Yoga f. Einsteiger 80 Minuten Susanne ab 24.01.18 NEU 1	Ganzkörper REHA Detlef 90% 2	Einsteiger Gymnastik Kristine 40% 1
13:10 - 14:00		Rücken REHA Detlef 80% 2		Rücken REHA Detlef 90% 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 NEU 2
16:10 - 17:00					Gymnastik Schulter & Hüfte Lukas NEU 1
17:10 - 18:00			Rücken aktiv REHA Harry 40% 2	Nordic Walking Mitgliedertreff	ZUMBA Kira 70% 2
18:10 - 19:00		„Preventiv“ 90 Minuten	Ganzkörper intensiv Harry 30% 3	Power Workout Kira 60% 3	Pilates Kira 60% 2
19:10 - 20:00	Yogilates Jeannine 50% 3	Yoga „aktiv“ 80 Minuten Susanne	Yoga/Pilates Harry 20% 3	ZUMBA Kira 70% 2	Rücken Qigong Nikolai NEU 2
20:10 - 21:00	ZUMBA Jeannine 70% 3	NEU 2			

Neuigkeiten:

Neue Kurse mit Harry

Samstags 12:10 Uhr

„Rücken aktiv“

Samstags 13:10 Uhr

„25 Min Bauch express“

BKK VBU

Preventiv-Infoseminar

11.01.18

18:00 Uhr

IKK Gesundheitstag

20.01.18

12:00 - 17:00 Uhr

Vortrag Trainingslehre

03.01.18 19:30 Uhr

07.02.18 19:00 Uhr

07.03.18 19:00 Uhr

Wilhelmsbad

Kegeln 2018

10.02.18

Bitte Aushang beachten!

Indoor Cycling

Dienstags

18:10-19:40 Uhr

Freitags

18:10-19:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!