



**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**

**04.07.2018 19:00 Uhr**

**01.08.2018 19:00 Uhr**

**05.09.2018 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!**

### Sommerfest 2018

**1. September 2018**

**ab 16 Uhr**

**Hier wird das Tanzbein geschwungen!**

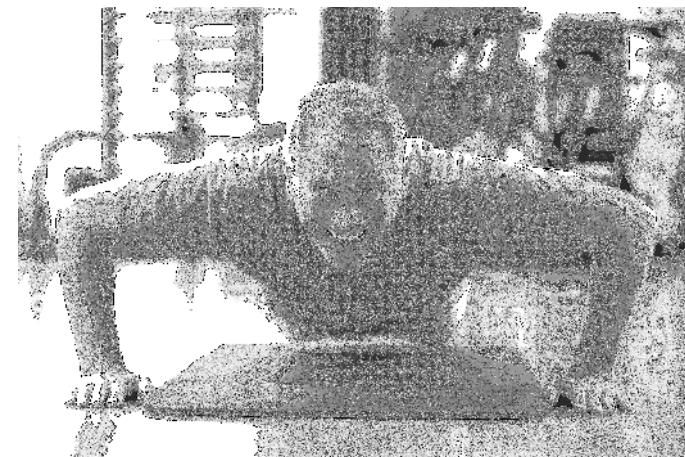
05.07.2018

# Kursplan III. 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 70% 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 30% 2
12:10 - 13:00	Rücken Qigong Nikolai 10% 2	Ganzkörper REHA Detlef 90% 2	Yoga Einsteiger 80 Minuten Susanne 30% 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 50% 2	Hatha Yoga 80 Minuten Reka 30% 2	
16:10 - 17:00				Yoga Ingrid 20% 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 20% 2	Pilates Kira 50% 2		
19:10 - 20:00	Yogilates Jeannine 60% 3	Yoga „aktiv“ 80 Minuten Nikolai	Yoga/Pilates Harry 60% 3	Bauch-Beine-Rücken Kira NEU 2	Rücken Qigong Nikolai 10% 2		
20:10 - 21:00	BBP Jeannine 50% 3	60% 2		Zumba Kira 70% 2			