



/cardioscan
Das zertifizierte Testingkonzept

Bluthochdruck?

Airzone - Einfach mal Luft holen!

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

Effektiv bei Bluthochdruck & Schlafstörungen!



STOFFWECHSEL
RESET

Stoffwechsel **Reset**

Figurprobleme?

Stoffwechsel auf „Sparflamme“?

Die Ergebnisse sprechen für sich:

64 Teilnehmer verloren 286 kg in 4 Wochen, einige haben inzwischen über 25 kg abgenommen.

Wie das geht?

Infos unter 033 62/740 780



15-20 kg zu viel?

Optifast Kurzprogramm

Bei krankhaftem Übergewicht und den Folge-Erkrankungen 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!

Neuer Yogakurs!

„Tantra-Yoga“ mit Maximilia

**montags um 16:30 Uhr &
donnerstags um 16:00 Uhr**

*

Vortrag Trainingslehre

**03.04.2024 18:00 Uhr
08.05.2024 18:00 Uhr
05.06.2024 18:00 Uhr**

(jeden ersten Mittwoch im Monat)

*

Wilhelmsbad-Wanderung

Flakenwanderung/-lauf

13.04.2024

von 12:00-14:00 Uhr

**anschl. Kaffee & Kuchen
(siehe Aushang)**

Kursplan II. Quartal 2024



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
	Reha-Kurse
	Anmeldung erforderlich
	NEU
	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 Reha-Bereich genutzten Trainingsgeräten, gelenkschonenden Gymnastikmatten, Pezzibällen, Hanteln, verspiegeltem

Kursraum und multi-medialen Lehrmitteln. Sauna und Sanarium mit Farblicht-therapie 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 90% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 90% 1	Wirbelsäule Harry 80% 2	Lungensport REHA Detlef 50% 1	Wirbelsäule REHA WW Team 40% 1		
09:10 - 10:00	Yoga/Pilates Harry 90% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 90% 1	Fit & Vital Harry 80% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 9 Uhr 50% 1			
10:10 - 11:00	Yoga 80 Minuten Jennifer 80% 2				Yoga Susanne 80 Minuten Susanne 80% 1		ZUMBA Treff mit Sarah & Leony 70% 2
11:10 - 12:00							
12:10 - 13:00		Ganzkörper REHA Detlef 90% 2		Ganzkörper REHA Detlef 90% 2	Einsteiger Gymnastik WW Team 50% 1	Rücken & Bauch Lina 40% 2	
13:10 - 14:00		Rücken REHA Detlef 80% 2		Rücken REHA WW Team 70% 2			Yoga Katrin/Linda 80 Minuten Start 13:30 Uhr 40% 2
14:10 - 15:00		Fußkurs Detlef 50% 1	Wirbelsäule & Entspannung WW Team 50% 2				
15:10 - 16:00	Wirbelsäule & Entspannung WW Team 40% 2				Wirbelsäule & Entspannung WW Team 70% 2		
16:10 - 17:00				Tantra Yoga Maxi 16:00 Uhr 50% 1	Gymnastik Schulter & Hüfte WW Team 70% 1		
17:10 - 18:00		REHA Rücken WW Team 50% 1	Rücken aktiv REHA Harry 95% 2	Wirbelsäule & Entspannung WW Team 40% 2	ZUMBA Sarah/Leony 50% 2		
18:10 - 19:00	Bodyshape mit Musik Harry 70% 3	Yoga „aktiv“ 80 Minuten Christina 60% 2	Ganzkörper Intensiv Harry 50% 3		Bauch-Beine-Rücken Diana 60% 2		
19:10 - 20:00	Yoga/Pilates Harry 50% 3	Entspannung Christina 60 Minuten 50% 1	Yoga/Pilates Harry 30% 3		Zumba Diana 80% 2		
20:10 - 21:00							