



/cardioscan
Das zertifizierte Testingkonzept

Bluthochdruck? Schlafstörungen?

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!

Neu Kurse

Zumba & Yoga mit Lea

sonntags

10:10 Uhr Zumba

11:10 Uhr Yoga

*

Vortrag Trainingslehre

07.01.2026 18:00 Uhr

04.02.2026 18:00 Uhr

04.03.2026 18:00 Uhr

(jeden ersten Mittwoch im Monat)

*

Mitglieder-Events

Kegeln mit Leo & „Manne“

14.02.2026 12:00-15:00 Uhr

(Bitte Aushang beachten!)

**Viel Spaß wünscht Euer
Wilhelmsbad Team!**

04.01.2025

Kursplan I. Quartal 2026



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	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 30% 1	Wirbelsäule REHA WW Team 60% 1		
09:10 - 10:00	Yoga/Pilates Harry 90% 2	Gymnastik & Dehnen REHA 9:00 Uhr Detlef 90% 1	Fit & Vital Harry 50% 2	Gymnastik & Dehnen REHA 9:00 Uhr Detlef 70% 1			
10:10 - 11:00	Yoga 80 Minuten Jennifer 80% 2				Yoga 80 Minuten Jennifer 80% 1		ZUMBA Lea 60% 2
11:10 - 12:00							Yoga 80 Minuten Lea 50% 2
12:10 - 13:00	REHA Rücken WW Team 50% 2	Ganzkörper REHA Detlef 100% 2	REHA Rücken WW Team 30% 2	Ganzkörper REHA Detlef 100% 2	Einsteiger Gymnastik WW Team 70% 1	Rücken & Bauch aktiv WW Team 40% 3	
13:10 - 14:00		Rücken REHA Detlef 90% 2		Rücken REHA WW Team 60% 2			
14:10 - 15:00		Fußkurs WW Team 50% 1	Wirbelsäule & Entspannung WW Team 80% 2				
15:10 - 16:00	Wirbelsäule & Entspannung WW Team 70% 2				Wirbelsäule & Entspannung WW Team 30% 2		
16:10 - 17:00				Yin-Yoga für Einsteiger 80 Minuten 16:00 Uhr Christina 70% 2	Gymnastik Schulter & Hüfte WW Team 30% 1		
17:10 - 18:00	Qigong Steffen 70% 1	REHA Rücken WW Team 50% 1	Rücken aktiv REHA Harry 90% 2	Rücken 17:30 Uhr Christina 70% 2	ZUMBA WW 40% 2		
18:10 - 19:00	Bodyshape mit Musik Harry 40% 3	Yin-Yoga 80 Minuten Christina 100% 2	Ganzkörper Intensiv Harry 70% 3	Pilates 18:30 Uhr Diana 40% 2			
19:10 - 20:00	Yoga/Pilates Harry 50% 3	Entspannung 60 Minuten 19:30 Uhr Christina 50% 1	Yoga/Pilates Harry 70% 3	Zumba 19:30 Uhr Diana 60% 2			
20:10 - 21:00							