



/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**

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!

Wassergymnastik im Flakensee

donnerstags 12:10 Uhr mit Detef

04.07.2026	15:30 Uhr mit Nell
08.07.2026	19:00 Uhr mit Pearl
22.07.2026	19:00 Uhr mit Nell
29.07.2026	10:30 Uhr mit Pearl

*

Vortrag Trainingslehre

01.07.2026	18:00 Uhr
05.08.2026	18:00 Uhr
02.09.2026	18:00 Uhr

(jeden ersten Mittwoch im Monat)

*

Mitglieder-Events:

Wilhelmsbader Sommerfest 2026

„Darf ich bitten!? - Die Zweite“

05.09.2026 um 16:00 Uhr

Die fleißigsten 90 Teilnehmer des Sommerspiels „qualifizieren“ sich für die Dampferfahrt um die Müggelberge. Um 12 Uhr starten wir von der Marina Wilhelmsbad!

*

Viel Spaß beim Training wünscht Euer

Wilhelmsbad Team!

27.04.2026

Kursplan III. 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 Lea 80% ¹	Wirbelsäule Harry 80% ²	Lungensport REHA Detlef 50% ¹	Wirbelsäule REHA WW Team 60% ¹		
09:10 - 10:00	Yoga/Pilates Harry 90% ²	Dehnung & Kräftigung REHA Lea 80% ¹	Fit & Vital Harry 50% ²	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 70% ¹			
10:10 - 11:00	Yoga 80 Minuten Jennifer 80% ²			Fuß-Knie-Hüfte REHA Detlef 50% ¹	Yoga 80 Minuten Jennifer 80% ¹		ZUMBA Lea 80% ²
11:10 - 12:00				Schultergymn. REHA Detlef 60% ¹			Yoga 80 Minuten Lea 80% ²
12:10 - 13:00	Rücken REHA WW Team 50% ²	Ganzkörper REHA Detlef 100% ²	Rücken REHA WW Team 30% ²	REHA Detlef Wassergymnastik 100% ²	Einsteiger Gymnastik REHA WW Team 70% ¹	Rücken & Bauch aktiv WW Team 30% 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 REHA WW Team 80% ²				
15:10 - 16:00	Wirbelsäule & Entspannung REHA WW Team 70% ²				Wirbelsäule & Entspannung REHA WW Team 30% ²		
16:10 - 17:00				Yin-Yoga für Einsteiger 80 Minuten 16:00 Uhr Christina 70% ²	Gymnastik Schulter & Hüfte REHA WW Team 30% ¹		
17:10 - 18:00	Qigong Steffen 70% ¹	Rücken REHA WW Team 50% ¹	Rücken aktiv REHA Harry 90% ²	Rücken REHA 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 80% ²	Ganzkörper Intensiv Harry 70% ³	Pilates 18:30 Uhr Diana 40% ²			
19:10 - 20:00	Yoga/Pilates Harry 50% ³		Yoga/Pilates Harry 70% ³	Zumba 19:30 Uhr Diana 60% ²			
20:10 - 21:00							