

KURSPLAN 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30 - 10:00 Uhr FASZIEN & STRETCH	09:00 - 10:00 Uhr WIRBELSÄULEN -GYMNASTIK	09:30 - 10:00 Uhr BODY & MIND <small>Ganzheitliches Training für Körper und Geist</small>	09:00 - 10:00 Uhr WIRBELSÄULEN -GYMNASTIK	10:00 - 11:00 Uhr QI GONG
17:30 - 18:00 Uhr BAUCH SPEZIAL	10:00 - 11:00 Uhr QI GONG	18:00 - 18:30 Uhr BAUCH SPEZIAL	10:00 - 10:30 Uhr FIT IM ALTER <small>Kabelzug- Zirkeltraining im Fitnessbereich</small>	17:00 - 18:00 Uhr BODY FORMING
18:00 - 18:30 Uhr SCHULTER-NACKEN SPEZIAL	17:00 - 18:00 Uhr ZUMBA	18:30 - 19:30 Uhr PILATES	18:00 - 18:30 Uhr BODY & MIND <small>Ganzheitliches Training für Körper und Geist</small>	
18:45 - 19:45 Uhr YOGA	18:00 - 19:00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	19:30 - 20:00 Uhr RÜCKENPRÄVENTION <small>Kabelzug- Zirkeltraining im Fitnessbereich</small>	18:30 - 19:30 Uhr BODY FIT	
	19:15 -20:15 Uhr CYCLING			

17:00 - 18:00 Uhr
VITAL DURCHATMEN*

KURSPLAN 2025

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Schütze Deinen Rücken!
Vorbeugung von Problemen durch gezielte Stärkung und Optimierung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit ergonomischen Übungen.

QI GONG

Aktiviere Deine Lebensenergie!
Bringe Körper und Geist in Einklang mit Atemübungen, die Deine Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken.

INDOOR CYCLING

Ein intensives Ausdauertraining in der Gruppe zu motivierender Musik. Ideal für alle, die ihren Kalorienverbrauch steigern möchten.

YOGA

Erlebe wohltuende Bewegungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen. Verbessere Deine Beweglichkeit und finde Entspannung im Alltag.

BODY FORMING

Energiegeladenes Workout, das Herz-Kreislauf-System stärkt, Ausdauer verbessert und den Körper formt. Perfekt, um Fitness zu steigern und Kalorien effektiv zu verbrennen!

RÜCKENPRÄVENTION

Gezielte Kräftigungsübungen für einen starken Rücken. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene an den HumanSport®-Kabelzugeräten.

FASZIEN & STRETCH

Erlebe vielfältiges Faszien-Training, das Verspannungen löst und die Beweglichkeit verbessert. Ideal für mehr Flexibilität und weniger Schmerzen.

BODY FIT

Funktionelle Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen. Kombination aus Herz-Kreislauf-Training und Entspannung für ganzheitliche Fitness.

FIT IM ALTER

Fördere Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit Übungen an den HumanSport®-Kabelzugeräten. Ideal für ein starkes Herz-Kreislaufsystem und stabilen Bewegungsapparat.

ZUMBA®

Tanz-Fitness mit lateinamerikanischer Musik und mitreißenden Bewegungen. Fördert Ausdauer, Balance und Muskulatur – dynamisch, Spaßig und effektiv!

BAUCH SPEZIAL

Der Power-Kurs zur Stärkung der gesamten Bauchmuskulatur und des Stützapparates. Ideal für einen starken Kern und bessere Stabilität.

SCHULTER-NACKEN SPEZIAL

Löse Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Ideal bei eingeschränkter Beweglichkeit oder schlechter Haltung am Arbeitsplatz.

BODY & MIND

Wöchentlich wechselnde Inhalte zur Kräftigung, Koordination und Entspannung. Entdecke Deinen Körper neu und profitiere von ganzheitlichem Training.

ACURA Gesundheitszentrum GmbH & Co KG

Frankstraße 41 • 75172 Pforzheim
Tel. 07231 - 1398 50 • Fax 07231 - 1398 365

E-Mail: info@acura-gz.de
Web: www.acura-gesundheitszentrum.de

Öffnungszeiten Gesundheitszentrum: (Fitness)

Mo.-Fr. 8:00 Uhr – 21:00 Uhr
Sa.: 10:00 – 17:00 Uhr | So.: 10:00 – 14:00 Uhr

AN IHRER SEITE.