

**NEU!**  
ab  
13. April

# RUPERTUS THERME

SPA & FAMILIEN RESORT · BAD REICHENHALL



## Kursplan

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag					
	Kursraum	Präv. Becken	Kursraum	Präv. Becken	Kursraum	Präv. Becken	Kursraum	Präv. Becken	Kursraum	Präv. Becken	Kursraum					
09.00																
09.15																
09.30	Faszien Fit&Mobility 09.30-10.15 Uhr Leroch	AquaFit 09.30-10.15 Uhr Thanbichler	BBRP 09.30-10.15 Uhr Huber		Pilates 09.30-10.15 Uhr Thanbichler	AquaFit 09.30-10.15 Uhr De Lucia	RückenFit 09.30-10.15 Uhr AlpGym Trainer		Aktiv ins Alter 09.30-10.15 Uhr Huber		Weekend Special 10.00-11.00 Uhr Kronacker					
09.45																
10.00																
10.15																
10.30	Pilates 10.30-11.15 Uhr Leroch			AquaFit 10.30-11.15 Uhr Conrad	Qi-Gong 10.30-11.15 Uhr De Lucia	AquaFit 10.30-11.15 Uhr Thanbichler		AquaFit 10.30-11.15 Uhr AlpGym Trainer		AquaFit 10.30-11.15 Uhr Huber						
10.45																
11.00																
11.15																
11.30																
11.45																
12.00																
12.15																
ab 17.00 Uhr																
17.00	Zirkeltraining 17.00-17.45 Uhr Kronacker					Total Body Zirkel 17.15-17.45 Uhr Wirths/Bonnie			FunctionalFit 17.00-17.45 Uhr Leroch							
17.15																
17.30																
17.45	Jumping Fitness 18.00-18.45 Uhr Conrad	AquaFit 18.00-18.45 Uhr AlpGym Trainer	Tabata 18.00-18.45 Uhr Zimmermann	AquaFit 18.00-18.45 Uhr AlpGym Trainer	Jumping Fitness 18.00-18.45 Uhr Sasse	AquaFit 18.00-18.45 Uhr AlpGym Trainer	BoxFit 17.30-18.15 Uhr Kronacker	AquaFit 18.00-18.45 Uhr AlpGym Trainer	RückenFit 18.00-18.45 Uhr Leroch	AquaFit 18.00-18.45 Uhr AlpGym Trainer						
18.00																
18.15																
18.30	PowerPilates 19.00-19.45 Uhr Steidle-Kloc		FaszienFit & Mobility 19.00-19.45 Uhr Zimmermann		Zumba® 19.00-19.45 Uhr Radut		LH-Training 18.30-19.15 Uhr Steidle-Kloc									
18.45																
19.00																
19.15	Yoga 20.00-20.45 Uhr Steidle-Kloc						Yoga 19.30-20.30 Uhr Steidle-Kloc									
19.30																
19.45																
20.00																
20.15																
20.30																
20.45																
21.00																

■ AquaFit Kurse 
 ■ Herzkreislauf- und Muskeltraining 
 ■ Entspannungstraining 
 ■ wöchentlicher Wechsel Biodynamisches Atemtraining (Breathwork), BodyArt, FaszienFit & Mobility (Zimmermann), Jumping Fitness (Conrad)

## Kursbeschreibungen

### **BBRP:**

Kräftigung von Bauch, Beinen und Po zur Verbesserung von Stabilität, Haltung und Körperform.

### **Yoga:**

Ganzheitliches Training für Körper und Geist. Fördert Beweglichkeit, Entspannung und innere Balance.

### **Zirkeltraining:**

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an verschiedenen Stationen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination.

### **Langhanteltraining (LH):**

Kräftigungs- und Ausdauertraining mit der Langhantel. Fördert Muskelaufbau, Stabilität und funktionelle Kraft.

### **RückenFit:**

Gezieltes Training zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Beugt Beschwerden vor und verbessert die Haltung.

### **Pilates:**

Effektives Training für die Tiefenmuskulatur. Stärkt die Körpermitte und verbessert Körperkontrolle und Haltung.

### **Tabata:**

Intensives Intervalltraining zur Steigerung von Ausdauer, Fettstoffwechsel und Leistungsfähigkeit.

### **Jumping Fitness:**

Dynamisches Training auf dem Trampolin. Fördert Ausdauer, Koordination und stärkt den gesamten Körper.

### **BoxFit:**

Konditions- und Krafttraining mit Elementen aus dem Boxsport. Sehr hoher Kalorienverbrauch, verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und sorgt für ein effektives Ganzkörpertraining

### **FunctionalFit:**

Funktionelles Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Alltagsnahe Bewegungen stehen im Fokus.

### **BodyArt® Basic:**

Ganzheitliches Training nach dem BodyArt-Konzept. Verbindet Kraft, Beweglichkeit und Atmung zu einem funktionellen und stabilisierenden Training.

### **Biodynamisches Atemtraining (Breathwork):**

Gezieltes Atemtraining zur Steigerung von Energie, Regeneration und mentaler Klarheit. Unterstützt Stressabbau und innere Balance.

### **Qi-Gong:**

Sanfte, fließende Bewegungen in Verbindung mit Atmung und Konzentration. Fördert Entspannung, Beweglichkeit und den Energiefluss.

### **FaszienFit & Mobility:**

Gezieltes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Elastizität des Bindegewebes. Löst Verspannungen und unterstützt die Regeneration.

### **Aktiv ins Alter:**

Geringe Intensität, optimal geeignet für Teilnehmer im fortgeschrittenen Alter. Fokus liegt in der Verbesserung der Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit.

### **Zumba®:**

Tanzbasiertes Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik. Verbessert Ausdauer, Koordination und sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch.

### **AquaFit:**

Spezielle, gelenkschonende Kräftigung geschwächter Rückenmuskulatur in temperierter AlpenSole. Löst Verspannungen und verbessert die allgemeine Beweglichkeit.

### **Total Body Zirkel:**

Ein effektives Ganzkörpertraining an verschiedenen Stationen, das Kraft, Ausdauer und Koordination gleichzeitig verbessert. Durch abwechslungsreiche Übungen und kurze Belastungsintervalle wird der Stoffwechsel aktiviert und die Fettverbrennung gezielt angekurbelt.

**Die Reservierung ist frühestens 2 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Buchung kann via TechnoGym App / Terminal vor Ort erfolgen. Für Gäste ohne Mitgliedschaft Anmeldung via E-Mail: [weekendspecial@rupertustherme.de](mailto:weekendspecial@rupertustherme.de). Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training. Ihr AlpGym-Team.**