

FITNESS KURSPLAN 2026

Stand: 03.2026

Teilnahme nur mit
Vor Anmeldung über
die Mysports App
oder telefonisch.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 10:00 Body Complete Stina		09:00 - 10:00 Rücken - Gymnastik Maren		09:30 - 10:00 Core - Fit Chantal Stina
10:00 - 10:45 Fitness Relax Stina		10:00 - 10:30 Yoga Maren		10:00 - 10:45 Fitness Relax Chantal Stina
11:00 - 11:30 Aqua - Gymnastik* Stina		11:00 - 11:30 Aqua - Gymnastik* Maren		11:00 - 11:30 Aqua - Gymnastik* Chantal Stina
	13:00 - 15:30 Rheumaliga (Nur auf Rezept)		13:00 - 15:30 Rheumaliga (Nur auf Rezept)	
18:00 - 18:45 Power Workout Chantal		18:00 - 18:45 Power Workout Dennis		
18:45 - 19:15 Core - Fit Chantal	18:00 - 18:30 Aqua-Gymnastik* Stina	18:45 - 19:15 Core - Fit Dennis	18:30 - 19:15 Rücken - Fit Maren	
	19:00 - 20:00 Zumba Katrin		19:15 - 20:00 Yoga Maren	

Alle Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt | * Die Aqua-Kurse können auch über eine 5er Karte genutzt werden. Diese kostet 10,- € (nur für Mitglieder).

KURSBESCHREIBUNGEN

Body Complete

Ganzkörpertraining zur Stärkung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Workout für den gesamten Körper.

Fitness-Relax

Sanfte Fitnessübungen kombiniert mit Entspannung und Mobilisation. Ideal zum Abschalten und Wohlfühlen.

Aqua Gymnastik

Gelenkschonendes Training im Wasser zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Power Workout

Intensives Ganzkörpertraining mit dynamischen Übungen. Perfekt, um Kraft und Ausdauer zu steigern.

Core-Fit

Gezieltes Training für Bauch, Rücken und die gesamte Körpermitte. Stärkt die Stabilität und verbessert die Haltung.

Zumba

Tanzfitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Ein energiegeladenes Workout mit viel Spaß und Bewegung.

Rücken-Gymnastik

Kräftigende und mobilisierende Übungen für einen starken Rücken. Hilft, Verspannungen vorzubeugen und fit im Alter zu bleiben.

Yoga

Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und Entspannung. Fördert Beweglichkeit, Kraft und innere Balance.

Rücken-Fit

Intensives Training zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Unterstützt eine gesunde Haltung im Alltag.

Die Kurse finden ab 4 Teilnehmer:innen statt. Eine Teilnahme ist daher **nur mit Voranmeldung** über die MySports-App oder telefonisch möglich.



Öffnungszeiten: 08:00 - 21:00 Uhr

FITNESS

KURSPLAN 2026



KörperZeit
FITNESS & SPA

Elbstr. 1 | 21706 Drochtersen-Krautsand | 04143 9120660 | koerperzeit@elbstrand-resort.de