



gesundheitswerk
bodenmais

unsere
Kurse
das neue Angebot





Hatha Yoga

für Körper und Geist.
Sanfte Bewegungsabläufe, Atemübungen
und Entspannung fördern Beweglichkeit,
Kraft und innere Ruhe - geeignet für alle Level



TRX®- Full Body Strength

kräftigendes Ganzkörpertraining mit dem Slingtrainer
stärkt Core, Haltung und
stabilisiert den ganzen Körper



Pilates Basic

klare, ruhige Bewegungen stärken die Körpermitte,
verbessern Haltung
und fördern Stabilität im Alltag



Pilates Core & Flow

dynamische fließende Bewegungen
und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper
mit Fokus auf Bauch, Rücken und Beckenboden -
ideal für mehr Körperspannung und Fitness



Healthy Back - Rücken basic

Mobilisation und sanfte kräftigende Übungen
zur Verbesserung der Rumpfstabilität,
Beweglichkeit und Haltung



Back Power - Rücken aktiv

Kombination aus kräftigenden Übungen
und stabilisierenden Elementen
Für mehr Kraft, Balance und eine bessere Haltung



Faszientraining - Mobility & Release

zur Verbesserung von Beweglichkeit,
Körpergefühl und Muskelentspannung -
Schmerzvorbeugung und Regeneration,
fließende Bewegungsabläufe und
Übungen mit Rollen und Bällen lösen Verspannungen
und fördern die Elastizität des Bindegewebes



BBP - Shape & Strength

Ganzkörpertraining mit Fokus auf die sogenannten
Problemzonen mit abwechslungsreicher Kombination
aus kräftigenden Übungen mit dem
eigenen Körpergewicht & Kleingeräten.
Perfekt auch für Beginner & sportliche Wiedereinsteiger



Black Basement Cycling

Indoorcycling spezial - in ganz besonderem Ambiente,
mit motivierender Music- & Coach-Power,
POLAR®-pulskontrolliert & -gesteuert



Functional Workout

intensives Training für Kraft, Bewegung und Ausdauer
für den gesamten Körper
mit Gerätekreis und Bodyweight-Übungen



Open Ride

angeleitetes virtuelles Indoorcycling
für Jedermann/-frau



Coffee Ride

Indoorcyclingkurs am Sonntagmorgen
mit Kaffee danach

Alle Kurse
einzeln,
als 10er Karte
oder als Mitglied
vor Ort im Studio
oder online buchbar!
ab Januar '26



Kids Workout

abwechslungsreiches Zirkeltraining
mit kleinen Spielen für Kinder ab 8 Jahren
mit Fokus auf Spaß an der Bewegung.



Rehasport

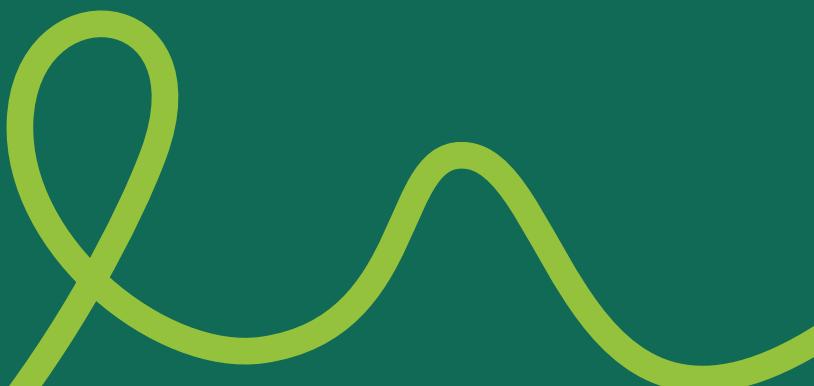
Gruppenkurse
mit ärztlicher Voranmeldung.



§20-Präventionskurse

10-Wochen-Kurse
mit festen Startterminen
und bis zu 100% Kostenübernahme
durch die Krankenkassen.

Wir freuen uns
auf dich!



gesundheitswerk
bodenmais