

KURSKATEGORIEN

FLOW & BALANCE

Yoga 16 € / 119 €

Atmung, Haltung, Körperbewusstsein

Yin-Yoga 16 € / 119 €

Passives Yoga zur Dehnung und Lösung von Verspannungen

Qigong 13 € / 99 €

Steigerung von Kraft, Balance u. Flexibilität von Körper u. Geist

Pilates 13 € / 99 €

Sanftes Ganzkörpertraining

POWER & SHAPE

HOT IRON® 11 € / 89 €

DAS Langhanteltraining zum Muskelaufbau

Group-Cycle* 11 € / 89 €

Berg- und Talfahrten zu Musik

deepWORK® 11 € / 89 €

Einfach, athletisch, anstrengend, einzigartig

BBP 9 € / 49 €

Training von Bauch, Beine, Po

Rücken-Fit 13 € / 99 €

Gezielte Übungen für einen starken Rücken

Faszien 13 € / 99 €

Stimulation der Faszien für Fitness und gute Haltung

Faszien-Moves 13 € / 99 €

Intensives Faszientraining für den ganzen Körper

Polar-Cycle 11 € / 89 €

Pulsorientiertes Cycling

10er-Mix-Kurskarte 139 €
20er-Mix-Kurskarte 199 €

MOVE & FUN

Zumba® 9 € / 79 €

Tänzerisches Training zu lateinamerikanischer Musik

Aqua-Zumba® 9 € / 79 €

Aqua-Training mal anders

Aqua-Fit-Mix 13 € / 99 €

Ganzheitliches Training im Wasser

PRÄVENTIONSKURSE S 20

Rücken-Fit 99 €

Gezielte Übungen für einen starken Rücken

Faszien 99 €

Stimulation der Faszien für Fitness und gute Haltung

Yoga 129 €

Atmung, Haltung, Körperbewusstsein

Aqua-Rücken-Fit 109 €

Prävention und Rehabilitation von Rückenschmerzen

Aqua-Training 109 €

Prävention durch Muskelaufbau und Mobilisation

AQUA & ENERGY

Aqua-Rücken-Fit 109 €

Prävention und Rehabilitation von Rückenschmerzen

Aqua-Training 109 €

Prävention durch Muskelaufbau und Mobilisation

Aqua-Cycling 89 €

Ganzkörpertraining auf dem Aqua-Bike

Aqua-BBP 99 €

Training von Bauch, Beine und Po im Wasser

Aqua-Fitness 99 €

Kräftigendes Aqua-Aerobic

Geschlossene Kurse – in der Regel mit 10 Einheiten

STARTZEITEN KURSSTAFFELN

PRÄVENTIONS- UND AQUAKURSE

■ 08. Januar 2018

■ 19. März 2018

■ 28. Mai 2018

■ 06. August 2018

■ 15. Oktober 2018

■ 07. Januar 2019

Gleich online anmelden auf
www.promoveo.de

Öffnungszeiten

Mo – Fr
Sa + So

7.30 bis 21.30 Uhr
9.00 bis 18.00 Uhr

Sonderöffnungszeiten an Feiertagen
auf www.promoveo.de



Chiemgau Thermen GmbH
PROMOVEO Fitness- und Gesundheitszentrum
Ströbinger Str. 18, 83093 Bad Endorf
Telefon +49 8053 200-970
promoveo@chiemgau-thermen.de



KURSPROGRAMM

Aqua
Fitness
Prävention



AQUAKURSE

MONTAG

18.00 Uhr	Aqua-Rücken-Fit	60 Min.
19.00 Uhr	Aqua-Training	60 Min.

DIENSTAG

19.00 Uhr	Aqua-Cycling	45 Min.
20.00 Uhr	Aqua-Cycling	45 Min.

MITTWOCH

19.00 Uhr	Aqua-BBP	60 Min.
20.00 Uhr	Aqua-BBP	60 Min.

DONNERSTAG

18.00 Uhr	Aqua-Rücken-Fit	60 Min.
-----------	-----------------	---------

FREITAG

18.00 Uhr	Aqua-Fitness	60 Min.
19.15 Uhr	Aqua-Cycling	45 Min.

Die Aquakurse sind nicht in der Mitgliedschaft enthalten! Diese Kurse bestehen in der Regel aus 10 Einheiten.

FITNESS- UND GESUNDHEITSKURSE

MONTAG

08.45 Uhr	Yin-Yoga	70 Min.
10.00 Uhr	Rücken-Fit	60 Min.
16.40 Uhr	Yoga	80 Min.
18.00 Uhr	deepWORK®	60 Min.
19.00 Uhr	HOT IRON®	60 Min.
19.00 Uhr	Zumba®	60 Min.
20.00 Uhr	Aqua-Zumba®	60 Min.

DIENSTAG

07.10 Uhr	Yoga	80 Min.
08.30 Uhr	Qigong	45 Min.
17.30 Uhr	BBP	30 Min.
18.00 Uhr	Aqua-Fit-Mix	60 Min.
18.00 Uhr	Rücken-Fit	60 Min.
19.00 Uhr	Faszien	60 Min.
19.00 Uhr	Group-Cycle*	90 Min.
20.00 Uhr	HOT IRON®	60 Min.

MITTWOCH

07.10 Uhr	Yin-Yoga*	65 Min.
09.00 Uhr	HOT IRON®	60 Min.
10.00 Uhr	Pilates	60 Min.
17.00 Uhr	deepWORK®	60 Min.
17.30 Uhr	Faszien	30 Min.
18.00 Uhr	Aqua-Fit-Mix	60 Min.
18.00 Uhr	HOT IRON®	60 Min.
19.15 Uhr	Yoga	80 Min.

* von Oktober bis März

DONNERSTAG

08.30 Uhr	Yoga	80 Min.
17.30 Uhr	BBP	30 Min.
18.00 Uhr	Pilates	60 Min.
18.00 Uhr	Polar-Cycle	60 Min.
19.00 Uhr	Group-Cycle*	90 Min.
19.15 Uhr	Faszien-Moves	60 Min.

FREITAG

07.10 Uhr	Yoga	80 Min.
17.00 Uhr	Pilates	50 Min.
18.20 Uhr	HOT IRON®*	60 Min.
19.30 Uhr	Yoga	90 Min.

SAMSTAG

09.15 Uhr	Yoga	80 Min.
-----------	------	---------

HOT IRON®



IRON CROSS™

BLACKROLL®

POLAR®



Die Fitness- und Gesundheitskurse sind in der Mitgliedschaft ab „Fitness & More“ enthalten!

PRÄVENTIONSKURSE

MONTAG

10.00 Uhr	Rücken-Fit	60 Min.
18.00 Uhr	Aqua-Rücken-Fit	60 Min.
19.00 Uhr	Aqua-Training	60 Min.

DIENSTAG

18.00 Uhr	Rücken-Fit	60 Min.
19.00 Uhr	Faszien	60 Min.

DONNERSTAG

18.00 Uhr	Aqua-Rücken-Fit	60 Min.
-----------	-----------------	---------

FREITAG

19.30 Uhr	Yoga	90 Min.
-----------	------	---------

Die Präventionskurse sind nicht in der Mitgliedschaft enthalten! Diese Kurse bestehen in der Regel aus 10 Einheiten.

Bitte klären Sie vor Kursstart mit Ihrer Krankenkasse eine mögliche Erstattung.