

STARTZEITEN KURSSTAFFELN PRÄVENTIONS- UND AQUAKURSE



KURSBESCHREIBUNG

FLOW & BALANCE

Einzelkarte 10er-Karte

Yoga Prävention § 20..... 16 EUR 149 EUR

Yoga

60 Minuten 16 EUR 129 EUR

75 Minuten 16 EUR 139 EUR

Haltung, Atmung, Körperbewusstsein

Faszien Yoga..... 16 EUR 139 EUR

Körper, Geist und Seele
im Einklang durch Asanas

Yin Yoga..... 16 EUR 129 EUR

Passives Yoga zur Dehnung und Lösung
von Verspannungen

Qigong 13 EUR 99 EUR

Körperbezogene meditative Übungen

Pilates

45 Minuten 13 EUR 109 EUR

60 Minuten 16 EUR 129 EUR

Tiefenmuskuläres Ganzkörpertraining

- 10. Januar 2022
- 21. März 2022
- 30. Mai 2022
- 08. August 2022
- 17. Oktober 2022

Termine
online buchen auf
www.promoveo.de



GUTSCHEIN
SHOP
print@home

Zum selbst ausdrucken!
www.promoveo.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 6.30 bis 21.00 Uhr
Samstag + Sonntag 9.00 bis 18.00 Uhr

Sonderöffnungszeiten an Feiertagen
auf www.promoveo.de

GWL-PROMOVEO_902_1021
Änderungen vorbehalten.

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



www.promoveo.de

Ein Unternehmen der
Gesundheitswelt Chiemgau

KURSPROGRAMM

AQUA FITNESS PRÄVENTION



POWER & SHAPE

Einzelkarte 10er-Karte

Hot Iron® | Langhanteltraining 13 EUR 99 EUR

DAS Langhanteltraining für
Muskelaufbau und -straffung

Group Cycle 13 EUR 99 EUR

Berg- und Talfahrten zu Musik

deepWORK 13 EUR 99 EUR

Einzigartiges Ganzkörpertraining –
athletisch und anstrengend

Bauch-Beine-Po (BBP) 9 EUR 49 EUR

Funktionelles Training für den
ganzen Körper mit Schwerpunkt
Bauch, Beine, Po

Rücken-Fit

45 Minuten 13 EUR 109 EUR

60 Minuten 16 EUR 129 EUR

Gezielte Übungen für einen starken Rücken

AQUA & ENERGY

Einzelkarte 10er-Karte

Aqua-Fit-Mix 16 EUR 119 EUR

Ganzheitliches Training im Wasser

Aqua-Power 13 EUR 109 EUR

Kräftigendes Aqua-Aerobic

10er-Mix-
Kurskarte

149 EUR

Eine Karte – alle
Fitnesskurse!

www.promoveo.de

Ein Unternehmen der
Gesundheitswelt Chiemgau

EXTRA-ANGEBOTE

Kurse nicht in der Mitgliedschaft enthalten.
In der Regel bestehend aus 10 Einheiten.

AQUA PRÄVENTION \$ 20

Aqua-Rücken-Fit..... 139 EUR
Prävention und Rehabilitation
von Rückenschmerzen
Kurszeiten:
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

Aqua-Training..... 139 EUR
Prävention durch Muskelaufbau
und Mobilisation
Kurszeiten:
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

AQUA & ENERGY

Aqua Cycling..... 99 EUR
Ganzkörpertraining auf dem Aqua-Bike
Kurszeiten:
Di, 19.15 – 20.00 Uhr,
Fr, 19.15 – 20.00 Uhr

Aqua Energy..... 119 EUR
Energiegeladenes Ganzkörpertraining
Auch als Einzeleinheit buchbar 16 EUR
Kurszeiten:
Do, 18.10 – 19.00 Uhr

Floating Fit Power (5 Einheiten)..... 99 EUR
Intensives und funktionelles Training
auf dem SUP-Board
Kurszeiten:
Mi, 20.00 – 20.45 Uhr

UNSER KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	07.10 – 08.10 Uhr YOGA Kursraum 1	08.15 – 08.55 Uhr QI GONG Kursraum 1	08.15 – 09.45 Uhr YOGA Kursraum 1	07.30 – 08.45 Uhr YOGA Kursraum 1		
08.45 – 09.45 Uhr YIN YOGA Kursraum 1		09.00 – 09.45 Uhr PILATES Kursraum 1			09.15 – 10.35 Uhr YOGA Kursraum 1	
10.00 – 11.00 Uhr RÜCKENFIT Kursraum 1		10.00 – 10.45 Uhr BODYSTYLING Kursraum 1				
17.30 – 18.15 Uhr RÜCKENFIT Kursraum 1		17.45 – 18.45 Uhr LANGHANTELTRAINING Kursraum 1				16.30 – 17.50 Uhr FASZIEN YOGA Kursraum 1
18.15 – 18.45 Uhr BBP Kursraum 2	17.45 – 18.45 Uhr PILATES Kursraum 1	18.00 – 19.00 Uhr AQUA-FIT-MIX Trainingsbecken	18.00 – 18.45 Uhr PILATES Kursraum 1	18.00 – 19.00 Uhr HOT IRON Kursraum 1		
18.20 – 19.20 Uhr HOT IRON Kursraum 1	18.00 – 19.00 Uhr AQUA-FIT-MIX Trainingsbecken	18.50 – 19.20 Uhr DANCE FIT Kursraum 1	18.00 – 18.45 Uhr DEEP WORK Kursraum 2	18.15 – 19.00 Uhr AQUA-POWER Trainingsbecken		
19.30 – 20.45 Uhr YOGA Kursraum 1	18.50 – 19.50 Uhr FIT & FUN TRAINING Kursraum 1	19.00 – 19.45 Uhr AQUA-POWER Trainingsbecken	19.00 – 20.00 Uhr GROUP CYCLE Kursraum 2	19.05 – 20.30 Uhr YOGA Kursraum 1		
	18.50 – 20.20 Uhr GROUP CYCLE Kursraum 2	19.30 – 20.50 Uhr YOGA Kursraum 1				

10er-Mix-
Kurskarte
149 EUR
Eine Karte – alle
Fitnesskurse!

Kursanmeldung
über die
MyWellness-App oder
im PROMOVEO.
Alle Kurse sind in der
Mitgliedschaft ab
„Fitness & More“
enthalten