

FLOW & BALANCE

YOGA

Haltung, Atmung und Körperbewusstsein

FASZIEN YOGA

Körper, Geist und Seele im Einklang durch Asanas

FORREST YOGA

Intensiv, mit längeren Halteübungen Fortgeschritten, Unterrichtsprache: Englisch

QI GONG

Körperbezogene meditative Übungen

PILATES

Tiefenmuskuläres Ganzkörpertraining

FASZIEN TRAINING

Verspannungen lösen und die Beweglichkeit fördern

FUNCTIONAL MOBILITY

Langsames Mobilisationstraining kombiniert mit leichter Kräftigung für den Alltag.

10er-Kurskarte
149 EUR
Eine Karte – alle
offenen Kurse!

MOVE & FUN

STEP CHOREO

Koordinatives Ausdauertraining mit dem Step

FETTVERBRENNER WORKOUT

Power-Workout für den ganzen Körper zur Fettverbrennung

STARTZEITEN KURSSTAFFELN PRÄVENTIONS- UND AQUAKURSE

- 16. Oktober 2023
- 08. Januar 2024
- 18. März 2024
- 27. Mai 2024
- 05. August 2024
- 14. Oktober 2024

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

GWC_PROMOVEO_502_0023
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



PROMOVEO
Fitnesszentrum



KURSPROGRAMM

AQUA

FITNESS

PRÄVENTION



KURSBESCHREIBUNG

POWER & SHAPE

HOT IRON®

DAS Langhanteltraining für Muskelaufbau und -straffung

GROUP CYCLE

Berg- und Talfahrten zur Musik

CYCLING BEGINNER

Perfektes Herz- & Kreislauftraining in verschiedenen Pulsbereichen zum Einstieg in die Cycling Welt.

BAUCH-BEINE-PO (BBP)

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

RÜCKENFIT

Gezielte Übungen für einen starken Rücken

DEEP WORK

funktionelles Training- athletische & schweißtreibende Übungen für mehr Stabilität & Beweglichkeit

AQUA & ENERGY

AQUA-FIT-MIX

Ganzheitliches Training im Wasser

AQUA-POWER

Kräftigendes Aqua-Aerobic

10er-Kurskarte
149 EUR
Eine Karte – alle
offenen Kurse!

www.promoveo.de

Ein Unternehmen der
Gesundheitswelt Chiemgau



EXTRA-ANGEBOTE

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

PRÄVENTION \$ 20

YOGA159 EUR

Haltung, Atmung und Körperbewusstsein

Kurszeiten:
Do, 08.15 – 09.45 Uhr

AQUA-RÜCKEN-FIT159 EUR

Prävention und Rehabilitation
von Rückenschmerzen

Kurszeiten:
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

AQUA & AQUA CYCLING

AQUA-CYCLING119 EUR

Ganzkörpertraining auf dem Aqua-Bike

Kurszeiten:
Di, 19.15 – 20.00 Uhr
Fr, 19.15 – 20.00 Uhr

AQUA GYMNASTIK149 EUR

Prävention durch Muskelaufbau
und Mobilisation

Kurszeiten:
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

UNSER KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08.00 – 09.15 Uhr YOGA Kursraum 2	08.00 – 08.55 Uhr QI GONG Kursraum 2	08.15 – 09.45 Uhr YOGA Kursraum 1	08.15 – 09.30 Uhr YOGA Kursraum 1		
08.45 – 09.45 Uhr YOGA Kursraum 1		09.00 – 09.45 Uhr PILATES Kursraum 1	10.00 – 11.00 Uhr FUNCTIONAL MOBILITY Kursraum 2		10.00 – 11.30 Uhr YOGA Kursraum 1	09.45 – 11.15 Uhr FORREST YOGA Kursraum 1
10.00 – 11.00 Uhr RÜCKENFIT Kursraum 1		17.30 – 18.15 Uhr FASZIEN TRAINING Kursraum 1				
17.30 – 18.15 Uhr DEEPWORK Kursraum 1	17.15 – 18.00 Uhr RÜCKENFIT Kursraum 1	18.00 – 19.00 Uhr AQUA-FIT-MIX Trainingsbecken				16.30 – 17.50 Uhr FASZIEN YOGA Kursraum 1
18.15 – 18.45 Uhr BBP Kursraum 2	18.00 – 19.00 Uhr PILATES Kursraum 1		17.45 – 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	19.05 – 19.50 Uhr AQUA POWER Trainingsbecken	18.50 – 19.40 Uhr STEP CHOREO Kursraum 1	18.15 – 19.00 Uhr AQUA-POWER Trainingsbecken		
19.30 – 20.45 Uhr YOGA Kursraum 1	19.00 – 20.00 Uhr FETTVERBRENNER WORKOUT Kursraum 1	18.30 – 19.15 Uhr CYCLING BEGINNER Kursraum 2	19.00 – 20.00 Uhr GROUP CYCLE Kursraum 2	19.15 – 20.45 Uhr YOGA Kursraum 1		
	19.00 – 20.00 Uhr GROUP CYCLE Kursraum 2	19.30 – 20.50 Uhr YOGA Kursraum 1	19.45 – 20.15 Uhr BBP Kursraum 1			

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