



Kursangebote für Hausgäste

(ab 01.01.2026)

| | |
|--|-------------------------|
| Gruppentraining im Fitness&CardioCenter (60 Min.) (ab 5 Personen) angeleitetes Training mit Fitnesstrainer*in | kostenfrei |
| Zirkeltraining indoor/outdoor (45 Min.) (ab 10 Personen) | 7,50 € p. Pers. |
| Faszientraining (45 Min.) (ab 8 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Kickboxen / Boxen / Jiu-Jitsu / Krav Maga (60 Min.) (ab 10 Personen) Anfänger*innen oder Fortgeschrittene, für Groß & Klein | 10,00 € p. Pers. |
| Selbstverteidigung (60 Min.) (ab 10 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Schlingentraining (45 Min.) (5 bis 9 Personen) Körperbalance & Muskelaufbau mit dem eigenen Körpergewicht | 7,00 € p. Pers. |
| Bauch-Beine-Po (60 Min.) (ab 8 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Meditationskurs (60 Min.) (ab 7 Personen) Stressabbau durch Atemtechnik, Stabilisierung & Vitalisierung durch Erdung, Aktivierung der körpereigenen Energie | 8,50 € p. Pers. |
| Smovey / Smoveywalk (60 Min.) (ab 10 Personen) Aktivierung der Oberflächen- und Tiefenmuskulatur | 11,50 € p. Pers. |
| Erlebnistanz (60 Min.) (ab 8 Personen) | 9,00 € p. Pers. |
| Zumba® Classic; Gold; Kids (60 Min.) (ab 10 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Yoga (90 Min.) (ab 7 Personen) Vinyasa Yoga; After Work Yoga zur Entspannung, auch für Anfänger*innen | 12,50 € p. Pers. |
| Body-Workout (60 Min.) (ab 8 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Fit & Flexibel (60 Min.) (ab 8 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Hula-Hoop (60 Min.) (ab 10 Personen) | 8,50 € p. Pers. |
| Nordic Walking (60 Min.) (ab 10 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| Tai Chi & Qi Gong (60 Min.) (ab 7 Personen) | 10,00 € p. Pers. |
| AquaFitness (45 Min.) (ab 10 Personen) Ganzkörpertraining für Ausdauer & Koordination im Wasser | 8,50 € p. Pers. |
| AquaZumba® (60 Min.) (ab 10 Personen) lateinamerikanisches Tanz-Workout im Wasser zur Figurstraffung | 9,00 € p. Pers. |

Weitere Kurse auf Anfrage: Dance Dance Dance; Pound; Bodypump usw.

Bucht euren Wunschkurs als Gruppe direkt zu eurem Aufenthalt bei uns im Haus dazu.

Nähere Informationen zu den Kursen erhaltet ihr vom:

Fitness&CardioCenter • Tel.: 03937/ 2506-20 • fcc.lssa@lsb-sachsen-anhalt.de

Schwimmbad • Tel.: 03937/ 292979-0 • schwimmbad@lsb-sachsen-anhalt.de