



**/cardioscan**  
Das zertifizierte Testingkonzept

### Bluthochdruck?

**Airzone** - Einfach mal Luft holen!

Mit frischer Luft zu mehr Energie.  
Durch den gezielten Einsatz von Höhenluft wird die Energieproduktion in den Zellen gesteigert.

**Effektiv bei Bluthochdruck & Schlafstörungen!**



STOFFWECHSEL  
RESET

### Stoffwechsel **Reset**

**Figurprobleme?**

**Stoffwechsel auf „Sparflamme“?**

Die Ergebnisse sprechen für sich:

64 Teilnehmer verloren 286 kg in 4 Wochen, einige haben inzwischen über 25 kg abgenommen.

Wie das geht?

Infos unter 033 62/740 780



**15-20 kg zu viel?**

**Optifast Kurzprogramm**

Bei krankhaftem Übergewicht und den Folge-Erkrankungen empfehlen wir das Optifast Kurzprogramm. Nach einer medizinischen Voruntersuchung lassen wir die Pfunde in 16 Wochen etwas schneller purzeln, durchschnittlich 19,3 kg (Ergebnis von 2010 bei 49 Teilnehmern).

**Sprechen Sie uns an!**

### Neue Kurse

**„Reha Rücken“**

**ab 13.01.2025**  
**montags um 12:10 Uhr**

**ab 05.02.2025**  
**mittwochs um 12:10 Uhr**

**„Yoga 80min“**

**ab 05.01.2025**  
**sonntags um 13:30 Uhr**

\*

**Vortrag Trainingslehre**

**05.02.2025 18:00 Uhr**  
**05.03.2025 18:00 Uhr**

(jeden ersten Mittwoch im Monat)

\*

**Mitglieder-Events:**

**„Neujahrslauf“**

**01.02.2025 um 15:00 Uhr**  
**Theorie und Praxis (5km) mit Michael**

**„Kegelturnier“**

**22.02.2025 um 12:00 Uhr**  
**Kegelspaß mit Leonhard**  
**(Bitte Aushänge beachten!)**

\*

**Ein gesundes und sportliches Jahr 2025**  
**wünscht Euer Wilhelmsbad Team**

# Kursplan I. Quartal 2025



**Wilhelmsbad Woltersdorf**

Medical Fitness und Medical Wellness  
Rücken- und Figurstudio



### Wichtige Hinweise:

Mit der Veröffentlichung eines neuen Kursplanes werden alle älteren ungültig. Welche der nebenstehenden Kurse besucht werden können, richtet sich nach Mitgliedschaft und Tarif. Anspruch auf bestimmte Kurse besteht nicht, denn das Angebot wird laufend der Nachfrage und den Möglichkeiten angepasst. Die Schwierigkeitsgrade der Kurse sind in Zahlen von 1 (leicht) bis 4 (anstrengend) angegeben. Die durchschnittliche Auslastung im letzten Quartal in blauen Zahlen (z.B. 80%) oder „NEU“.

**Viele Kurse finden bei gutem Wetter im Außenbereich statt, bitte bringen Sie angemessene Bekleidung mit.**

	Fitness-/Gesundheitskurse
	Reha-Kurse
	Anmeldung erforderlich
	NEU
	begrenzte TN Zahl

Bitte halten Sie die gesundheitlich sinnvolle Trainingsdauer von ca. 1 Stunde je Tag bei max. 3 Stunden je Woche ein. Wir empfehlen 1-2 Stunden Gerätetraining je Woche und eine Kursstunde je Woche. Weder ausschließliches Kurstraining noch einseitiges Gerätetraining ist optimal.



**Das Wilhelmsbad Woltersdorf**, idyllisch gelegen am Flakensee-Hang im Wald, an der Strandpromenade mit Seeblick, verfügt über moderne Ausstattung mit auch im Reha-Bereich genutzten Trainingsgeräten, gelenkschonenden Gymnastikmatten, Pezzibällen, Hanteln, verspiegeltem

Kursraum und multi-medialen Lehrmitteln. Sauna und Sanarium mit Farblicht-therapie und Daueraufguss zur Inhalation. Das Personal ist hochqualifiziert und das Ambiente ansprechend und modern. Die Mitarbeiter bilden sich permanent weiter.

Nach dem Kurs erwartet Sie unser Bistro. Ausreichend Parkmöglichkeiten stehen zur Verfügung.



**Wir freuen uns auf Sie!**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:10 - 09:00	Wirbelsäule Harry 90% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 90% 1	Wirbelsäule Harry 80% 2	Lungensport REHA Detlef 30% 1	Wirbelsäule REHA WW Team 40% 1		
09:10 - 10:00	Yoga/Pilates Harry 90% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 90% 1	Fit & Vital Harry 50% 2	Gymnastik & Dehnen REHA Detlef 70% 1			
10:10 - 11:00	Yoga 80 Minuten Jennifer 80% 2				Yoga Susanne 80 Minuten Nell/Jennifer 80% 1		ZUMBA Treff mit Sarah/Leony/Nell 60% 2
11:10 - 12:00							
12:10 - 13:00	REHA Rücken WW Team NEU 2	Ganzkörper REHA Detlef 100% 2	REHA Rücken ab 05.02.2025 WW Team NEU 2	Ganzkörper REHA Detlef 100% 2	Einsteiger Gymnastik WW Team 70% 1	Rücken & Bauch aktiv WW Team 40% 3	
13:10 - 14:00		Rücken REHA Detlef 80% 2		Rücken REHA WW Team 60% 2			Yoga 80 Minuten 13:30 Uhr Christina/Nell NEU 2
14:10 - 15:00		Fußkurs WW Team 50% 1	Wirbelsäule & Entspannung WW Team 80% 2				
15:10 - 16:00	Wirbelsäule & Entspannung WW Team 70% 2				Wirbelsäule & Entspannung WW Team 30% 2		
16:10 - 17:00				Yoga Maxi 16:00 Uhr 50% 1	Gymnastik Schulter & Hüfte WW Team 30% 1		
17:10 - 18:00	Tantra Yoga 80 Minuten 16:30 Uhr Maxi 30% 2	REHA Rücken WW Team 50% 1	Rücken aktiv REHA Harry 90% 2	Wirbelsäule & Entspannung WW Team 70% 2	ZUMBA WW 40% 2		
18:10 - 19:00	Bodyshape mit Musik Harry 40% 3	Yin-Yoga 80 Minuten Christina 80% 2	Ganzkörper Intensiv Harry 70% 3		Bauch-Rücken 18:30 Uhr Diana 20% 2		
19:10 - 20:00	Yoga/Pilates Harry 50% 3	Entspannung 60 Minuten 19:30 Uhr Christina 50% 1	Yoga/Pilates Harry 70% 3		Zumba 19:30 Uhr Diana 60% 2		
20:10 - 21:00							