

Kurse

YOGA

Mo. 18:00 – 19:00 Uhr | Di. & Mi. 17:00 – 18:30 Uhr & 19:00 – 20:30 Uhr

- wirkt stressreduzierend, bringt Körper & Geist in Einklang und schenkt neue Energie
- Bereiche: Atemübungen, Dehnung, Körpergefühl, Beweglichkeit, Spannkraft und Entspannung

PILATES

Montag 10:00 – 11:00 Uhr | Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr

- sanfte, aber sehr wirkungsvolle Trainingsmethode zur Stärkung der Körpermitte
- Bereiche: Stärkung der Tiefenmuskulatur von Becken, Rücken und Bauch; bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung ohne sie zu belasten; Bewegung und Atmung werden dabei koordiniert

AQUAJOGGING

Montag – Freitag 14:00 – 14:30 Uhr

- “schwebende” Laufbewegungen im Sportbecken, wobei der Körper Auftrieb durch einen “Auftriebsgurt” erhält
- Bereiche: Laufen im Wasser verbunden mit Kräftigungstraining unter Einsatz verschiedenster Geräte; schonend für Gelenke, Sehnen und Bänder; ideal auch für Läufer zur Verbesserung der Laufform

AQUAFITNESS

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr | Freitag 19:00 – 20:00 Uhr

- “schwebende” Laufbewegungen im Sportbecken, wobei der Körper Auftrieb durch einen “Auftriebsgurt” erhält
- Bereiche: Laufen im Wasser verbunden mit Kräftigungstraining unter Einsatz verschiedenster Geräte; schonend für Gelenke, Sehnen und Bänder; ideal auch für Läufer zur Verbesserung der Laufform

Kur- und Tourismusgesellschaft
Heilbad Heiligenstadt mbH
In der Leineau 1 37308 Heilbad Heiligenstadt
03606 663-933 infovital@kghh.de
www.facebook.com/vitalpark

Stand: 04/2019



MEIN VITALPARK

Abo's



Vital & Fit
Saunalandschaft
Badelandschaft (Eichsfeld-Therme)

#meinitalpark

**Trainiere, bade, sauniere
wie du es magst.**

Mach mehr für Dich.

Wähle Deine perfekt auf Dich abgestimmte Mitgliedschaft.

Deine Mitgliedschaft beinhaltet alles was Du brauchst, um Fitness und Entspannung zu einem Bestandteil deines Lebens zu machen: neuestes Fitnessequipment, Fitnesskurse, qualifizierte Trainer, Bad- und Saunameister, großartige Thermelandschaft, abwechslungsreiche Saunalandschaft



Theo-Vital

Inhalt

- Milon Training an 365 Tagen
- Individuelle Einweisung mit Körperzusammensetzung-
- Zufriedenheitsgarantie
- Regelmäßige Erfolgskontrollen
- Isotonische Getränke optional zubuchbar, Wasser ist kostenlos
- Kurse sind inbegriffen



Sepp-Vital

Inhalt

- Milon Training an 365 Tagen
- Bad und Sauna an 365 Tagen
- Isotonische Getränke in einer großen Vielfalt
- Individuelle Einweisung mit Körperzusammensetzungsanalyse
- Zufriedenheitsgarantie
- Regelmäßige Erfolgskontrollen
- Kurse sind inbegriffen
- "Sepp-Vital-Handtuch"



Ludwig-Vital

Inhalt

- unbegrenzter Eintritt in die Badelandschaft



Gerhard-Vital

Inhalt

- unbegrenzter Eintritt in die Bad- und Saunalandschaft



10,90 €/Woche
Laufzeit 24 Monate

12,90 € Laufzeit 12 Monate
14,90 € Laufzeit 6 Monate

20,90 €/Woche
Laufzeit 24 Monate

22,90 € Laufzeit 12 Monate

39,90 €/Monat
Laufzeit 12 Monate

59,90 €/Monat
Laufzeit 12 Monate

Vereinerbare Gleich
ein kostenloses
Probetraining
036006/663-933