

## Staatsbad Vitalzentrum

### Angebote für Spontane ab 01. Juli 2021

**Fit in den Tag** ist wunderbar geeignet für diejenigen, die den Tag bewegt beginnen möchten,

Mit Fit in den Tag – Das Morgentraining starten Sie entspannt in den Tag. Die verschiedenen Themenschwerpunkte von Fit in den Tag bringen Sie gezielt und abwechslungsreich in Bewegung.

- **Guten-Morgen-Gym** – immer dienstags von 09:00 bis 09:40 Uhr

Die Guten-Morgen-Gym lässt Sie mit kräftigenden und beweglichkeitsfördernden Übungen unter anderem aus dem Yoga ebenso fit und belebt mit dem Tag beginnen, wie mit dem Einsatz von Kleingeräten zur Steigerung der Fitness. So kommen zum Beispiel Gymnastikbälle und –bänder, Faszienrollen und Hanteln zum Einsatz, um Ihnen einen abwechslungsreichen Fitness-Start in den Tag zu ermöglichen.

- **Rücken-Fit-Gym** – immer donnerstags von 09:00 – 09:40 Uhr

Die Rücken-Fit-Gym am Morgen ist ideal, um den Rücken auf die Belastungen des Tages vorzubereiten. Hier wird bewegt, gedehnt und gekräftigt, so dass ein steifer oder schmerzender Rücken schnell verflogen ist. Dank unseres Rücken-Aktiv-Programms gehen Sie mit gestärkter Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken) in den Tag. Vielleicht sogar mit dem Gefühl, Bäume ausreißen zu können. In jedem Fall wird es Ihnen Ihr Rücken danken.

- **Gymnastik 60+** - immer freitags von 09:00 -09:40 Uhr

Wer rastet der rostet! Die Fit in den Tag Gymnastik 60+ ist ein Bewegungsangebot für alle, die aktiv und selbständig bleiben und ihre Beweglichkeit und Kraft erhalten wollen. Mit unserem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm von Fuß bis Kopf mit und ohne Kleingeräte helfen wir Ihnen, fit und agil bis ins hohe Alter zu bleiben. Und das Schöne ist, dass Sie sich dabei in Gesellschaft Gleichgesinnter bewegen.

Der **Preis** beträgt **6 €** für die Einzelkarte Fit in den Tag oder 60 € für die 12-er Karte. Die Termine können frei gewählt werden und alle drei Angebote können mit der 12-er Karte durchgeführt werden. **Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich**, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

**Anmeldung** bitte **telefonisch unter 05222-183800** oder **direkt vor Ort im Staatsbad Vitalzentrum in der Salinenstraße 1.**

**Freie Plätze** können gerne auch noch am jeweiligen Tag erfragt werden. Wir starten wieder ab dem **01.07.2021**. Eine **medizinische** oder eine **FFP2-Maske** müssen bis zum Erreichen des Platzes im Kursraum in der **2. Etage** des Vitalzentrums getragen werden.

**An Feiertagen** findet „Fit in den Tag“ nicht statt.

**Staatsbad Vitalzentrum**

**Öffnungszeiten, gültig ab 21. Mai 2021**

<b>Montag</b>	<b>08:00 - 18:00 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>08:00 - 19:00 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>08:00 - 18:00 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>08:00 - 18:00 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>08:00 - 18:00 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>08:00 - 13:00 Uhr</b>
<b>Sonntag</b>	<b>geschlossen</b>
<b>Feiertag</b>	<b>geschlossen</b>