



# Kursplan

AM = Anmeldung an der Vitalbar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:10 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9:10 – 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po	9:15 – 10:00 Uhr Beckenboden	9:10 – 10:00 Uhr Pilates	9:15 – 10:30 Uhr Intensiv Yoga	10:00 – 11:00 Uhr Indoor Cycling (AM)
10:10 – 10:35 Uhr Stretch & Relax	10:10 – 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9:10 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (K2)	10:10 – 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:45 – 12:00 Uhr Intensiv Yoga	11:10 – 12:00 Uhr Full-Body-Workout
	11:10 – 12:00 Uhr Zumba	10:10 – 11:00 Yin Yoga (K2)	11:10 – 11:35 Uhr Stretch & Relax		
18:00 – 18:25 Uhr Bauch intensiv	11:10 – 12:00 Uhr PMR <b>5er Kurs</b> 17.01.-14.02.23	10:10 – 11:00 Uhr Feldenkrais			
18:30 – 19:20 Uhr Zumba					
18:30 – 19:20 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Seminarraum)	17:30 – 18:45 Uhr Intensiv Yoga				
18:30 – 18:55 Uhr HIIT-Workout (Synergy 360)			18:00 – 18:25 Uhr Rücken intensiv		
19:30 – 20:20 Uhr Pilates (Seminarraum)	19:00 – 19:30 Uhr Aqua-Fitness (AM)	18:30 – 19:20 Uhr Full-Body-Workout	18:30 – 18:55 Uhr Bauch intensiv	18:10 – 19:10 Uhr Yoga Basic	
19:30 – 20:30 Uhr Indoor-Cycling (AM)	19:00 – 20:15 Uhr Intensiv Yoga	19:30 – 20:30 Indoor Cycling (AM)	19:00 – 19:50 Uhr HIIT-Workout	19:00 – 19:30 Uhr Aqua-Fitness (AM)	
20:00 – 20:30 Uhr Aqua-Fitness (AM)					

Gültig ab  
01.01.2023



# Kurs-Beschreibung

<b>Aqua-Fitness</b>	Ein umfassendes Allroundprogramm im Wasser mit Musik zur Verbesserung der konditionellen Grundeigenschaften.
<b>Bauch-Beine-Po</b>	Ein effektives Kräftigungstraining mit den Schwerpunkten Bauch, Beine und Po. Für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet. Trainiert wird mit verschiedenen Kleingeräten.
<b>Bauch intensiv</b>	Gezielte Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur.
<b>Beckenboden</b>	Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung und Kräftigung der unterschiedlichen Muskeln im Becken- und Bauchbereich.
<b>Feldenkrais</b>	Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Balance und Mobilität.
<b>Full-Body-Workout</b>	Durch den Einsatz von unterschiedlichem Equipment wird die Muskulatur des gesamten Körpers trainiert.
<b>HIIT-Workout</b>	Fortgeschritten - High Intensity Intervall Training sorgt für einen verstärkten Muskelaufbau und aktiviert den Nachbrenneffekt.
<b>Indoor-Cycling</b>	Das ultimative Herz-Kreislauf-Training auf dem Indoor-Bike, bei dem zu motivierender Musik alle Bereiche der Ausdauer effektiv trainiert werden.
<b>Intensiv Yoga</b>	Fortgeschritten – Yoga steigert die Kraft und Beweglichkeit und fördert Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und innere Ruhe.
<b>Pilates</b>	Ganzheitliches Training mit dem Fokus auf Kräftigung und Dehnung der Rumpf- und Zwerchfellmuskulatur unter Einsatz spezifischer Atemtätigkeit. Es fördert zudem eine gesunde Körperhaltung.
<b>Stretch &amp; Relax</b>	Dehn- und Entspannungsübungen zur Förderung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Fokussiert wird hier die Verbesserung der Mobilisation und Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule..
<b>PMR</b>	Progressive Muskelrelaxation – Entspannungstechnik zur positiven Beeinflussung vieler verschiedener Körperzustände. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
<b>Yin Yoga</b>	Sanfte Yogaübungen werden minutenlang gehalten um innere Ruhe zu finden und Spannungen in Organen und Muskeln loszulassen.
<b>Yoga Basic</b>	Anfänger – Yoga steigert die Kraft und Beweglichkeit und fördert Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und innere Ruhe.
<b>Zumba</b>	Tanz- und Fitnessprogramm das heiße lateinamerikanische Rhythmen mit leicht erlernbaren Aerobic- und Tanzelementen verbindet.