



Kursplan

AM = Anmeldung an der Vitalbar

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|---|--|---|--|---|---|
| 9:10 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik 1 | 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 – 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik 2 | 10:10 – 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik | 9:10 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik | 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 | 11:10 – 11:35 Uhr Stretch & Relax | | |
| 18:00 – 18:25 Uhr Bauch intensiv | | 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 – 19:35 Uhr HIIT-Workout | 19:00 – 19:30 Uhr Aqua-Fitness (AM) | |
| 20:00 – 20:30 Uhr Aqua-Fitness (AM) | | | | | |

Gültig ab
01.10.2023



Kurs-Beschreibung

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