



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) <i>Sommerpause bis 30.09.24</i>
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) <i>Sommerpause bis 30.09.24</i>	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
15.05.2024



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.