

# Gruppenfitness

Motivierende Kurse für deine Fitness und Gesundheit

**vitalis**  
gesund trainieren

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 -10.30Uhr Gesunder Rücken	09.15 -10.15Uhr Fit Gym	09.00 -10.00Uhr Pilates	10.30 -11.30Uhr Gesunder Rücken	09.00 -09.30Uhr TRX
10.45 -11.45Uhr PME		16.15 -16.45Uhr TRX		10.00 - 11.00Uhr five Gym +
17.15 -18.00Uhr five Gym	17.15 -18.00Uhr POUND®	17.00 -18.00Uhr Gesunder Rücken	17.20 -18.20Uhr Pilates	16.45 -17.15Uhr TRX
18.15 -19.15Uhr BBP	18.10 -18.55Uhr Body Pump	18.15 -18.45Uhr TRX	18.30 -19.15Uhr Dance-feeling	17.30 -18.30Uhr Yoga
19.30 -20.30Uhr Gesunder Rücken	19.05 -19.55Uhr Pilates	19.00 -20.00Uhr Yoga	19.25 -20.10Uhr Wechselnde Specials	18.45 -19.45Uhr Step-Mittelstufe

Gesundheitskurse

Herz-Kreislauf-Kurse

Body & Mind-Kurse

Kraft-und Straffungs-Kurse



Die Anmeldung erfolgt über unser Onlineportal. Dazu bitte **HIER** klicken oder den QR-Code scannen!

# Kursbeschreibungen

## Step

In diesen Kursen werden mit dem Step-Board anspruchsvolle Choreographien erarbeitet. Dafür werden gute Step-Kenntnisse vorausgesetzt.

## Pilates

Fließende und statische Übungen zur Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur führen in Kombination mit Stretching und bewusster Atmung zu einer verbesserten Haltung im Alltag

## Body Pump

Bei Body Pump handelt es sich um ein Ganzkörper-Krafttraining mit einer Langhantel-Stange. Dank unterschiedlicher Gewichtsscheiben ist der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Die freien Übungen sind die optimale Abwechslung bzw. Ergänzung zum geführten Gerätetraining.

## POUND®

Werde ein kalorien-verbrennender Drummer!  
Bei dieser Cardio Jam Session wird simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio-, Pilates und Krafttrainings-Elemente. Durch die kontinuierliche Bewegung mit den Drumsticks verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen kalorien-verbrennenden Drummer!

## TRX

TRX ist ein Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Widerstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Das Schlingentraining ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

## Five Gym +

Der Kurs kombiniert die Elemente aus dem klassischen Five Gym. Muskellängentraining und Faszientraining und baut gezielt Krafttrainingsübungen mit ein. Gestärkt wird eine mehr Funktionale Beweglichkeit und die Verbesserung alltäglicher Mobilität.

## Wechselnde Specials

Hier ändern sich die Kursinhalte im monatlichen Wechsel. Lass dich einfach überraschen und achte nur auf die aktuelle Kursbeschreibung im Onlineportal

## Fit-Gym

Ziel der Stunde ist die Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers. Es werden verschiedene Hilfsmittel verwendet. Dieser Kurs ist auf Grund des Intensitätslevels ein idealer Einstieg in Workout-Stunden.

## Dance feeling

Eine Mischung aus regelmäßig wechselnder Dance-Aerobic-Choreographie gepaart mit modern- und Jazzelementen bringen dich ordentlich ins Schwitzen.

## Progressive Muskelentspannung

Hier werden nacheinander sechzehn verschiedene Muskelgruppen des Körpers zunächst angespannt und nach ein paar Sekunden wieder entspannt. Darauf folgt eine kurze Pause, um den Zustand des inneren Gelöstseins intensiv wahrzunehmen. Durch den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln und die Konzentration der Wahrnehmungen und Empfindungen im Körper, stellt sich ein allgemeines Wohlbefinden ein: Körper, Geist und Seele werden ruhiger, entspannter, das seelische Gleichgewicht wird gestärkt.

## Gesunder Rücken

Verbesserung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die perfekte Vorsorge gegen alle typischen Rückenleiden, aber auch zur Stabilisierung nach Rückenschäden, wie Bandscheiben-vorfall, Hexenschuss etc.

## Yoga

Hier führen geistige und körperliche Übungen aus den Bereichen Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung zu einem Einklang von Körper Geist und Seele

## BBP

BBP ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung des ganzen Körpers, wobei der besondere Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po gelegt wird

## Five Gym

Wie im bekannten five-Parcours, trainierst du hier gezielt deine Beweglichkeit und Mobilität. Ergänzt wird das Training durch ein gezieltes Faszientraining und das Bearbeiten von Triggerpunkten zur Reduzierung von haltungsbedingten Spannungsschmerz