Gruppenfitness

Motivierende Kurse für deine Fitness und Gesundheit

vitalis
gesund trainieren

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.30 -10.30Uhr Gesunder Rücken	09.15 -10.15Uhr Fit Gym	09.00 -10.00Uhr Pilates		09.00 -09.30Uhr TRX	09.15 -09.45Uhr/14-tägig TRX
10.45 -11.45Uhr PME	10.45 -11.30Uhr BALLance®	10.45 -11.30Uhr BALLance®	10.30 -11.30Uhr Gesunder Rücken	10.00 - 11.00Uhr five Gym +	10.00-11.00Uhr/14tägig HIIT the Beat®
17.15 -18.00Uhr five Gym	17.15 -18.00Uhr POUND®	16.15 -16.45Uhr TRX	17.20 -18.20Uhr Pilates	16.45 -17.15Uhr TRX	**Sonntag**
18.15 -19.15Uhr Step & Strength	18.10 -18.55Uhr Body Pump	17.00 -18.00Uhr Gesunder Rücken	18.30 -19.15Uhr Dance-feeling	17.30 -18.30Uhr Yoga	11.00 -11.45Uhr/14-tägig BALLance®
19.30 -20.30Uhr Gesunder Rücken	19.05 -19.55Uhr Pilates	18.15 -18.45Uhr TRX	19.25 -20.25Uhr Step / Functional		
		19.00 -20.00Uhr Yoga			

Gesundheitskurse | Body & Mind-Kurse | Herz-Kreislauf-Kurse | Kraft- und Straffungs-Kurse

Die Anmeldung erfolgt über unser Onlineportal.
Dazu bitte **HIER** klicken!

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.

Functional Training
Hier erwartet dich ein effektives Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Mit abwechslungsreichen Übungen und funktionellen Bewegungsmustern trainierst du deinen Körper ganzheitlich

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.

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

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.

HIIT the Beat®
Ein funktionelles Ganzkörpertraining, dass Fitness mit Breakdance-Elementen verbindet. Kein Tanzen, keine Choreographie, sondern ein intensives Intervalltraining, dass logisch aufgebaut und leicht umsetzbar ist.

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.

BALLance®
BALLance® ist ein ganzheitliches Konzept, das Körper und Geist über Atmung und Wahrnehmung wieder in Einklang bringt. Durch die bewusste Lagerung mit den Bällen entsteht Entlastung in der Wirbelsäule, während das Nervensystem zur Ruhe kommt. Der Körper bekommt Zeit und Raum, sich selbst zu regulieren. BALLance ist kein aktives Training, sondern die Basis für gesunde Haltung, schmerzfreie Bewegung und ein neues Körpergefühl.

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

Step & Strength
Ein energiegeladenes Workout auf dem Steppbrett – mit Spaß an der Musik und abwechslungsreichen Intervallen! Dich erwartet ein effektiver Mix aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen, der den ganzen Körper fordert und formt. Durch das individuell anpassbare Tempo ist der Kurs für jedes Fitnesslevel geeignet. Abgerundet wird das Training durch gezielte Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und ein rundum gutes Körpergefühl.

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

Vitalis Gesundheitsstudio GmbH, Leipziger Str.246, 34260 Kaufungen, TEL. 05605-9399864, E-Mail: info@vitalis-kaufungen.de, Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8-21Uhr, Sa &So 9-14Uhr