

Vita-Kursplan

Gültig ab 26.03.2023

Montag

09:15 - 10:00 Uhr	Rückenfit
10:00 - 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 - 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 - 18:45 Uhr	Bodyforming
18:55 - 19:25 Uhr	Bauch Beine Po
19:30 - 20:00 Uhr	Aquagymnastik

Dienstag

09:15 - 10:00 Uhr	Ganzkörperworkout
10:00 - 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 - 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 - 19:00 Uhr	Yoga
19:15 - 20:15 Uhr	Yoga

Mittwoch

09:15 - 10:00 Uhr	Beckenbodengymnastik
10:00 - 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 - 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 - 18:45 Uhr	Bodyworkout
19:00 - 20:00 Uhr	Langhantelkurs u. Stretching
17:45 - 18:15 Uhr	Aquagymnastik

Donnerstag

09:15 - 10:15 Uhr	Yoga
10:30 - 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 - 18:45 Uhr	Rumpfgymnastik

Freitag

09:15 - 10:00 Uhr	Rückenfit
10:00 - 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 - 11:00 Uhr	Aquagymnastik

Unsere Kurse im Überblick

Kraft Mix

Kraft Mix ist das Programm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit sorgfältig ausgewählten Gewichtsübungen oder in Form von Intervalltraining trainiert. Der Schwerpunkt liegt auf dynamische Bewegungen mit effektiver Steigerung, sodass ein neues Fitnesslevel erreicht wird. Der Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Kettlebells, Kurzhanteln, Bälle, etc. rundet das Programm optimal ab.

Body Workout

Body Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, insbesondere Bauch, Beine, Po, Rücken und Oberkörper – hier ist für jeden etwas dabei. Der Kurs richtet sich an alle, unabhängig von dem Alter oder des Fitnessgrades. Das Body Workout bietet ein abwechslungsreiches Programm mit einem Mix aus Bewegung, Kräftigung, Stabilisierung und Dehnung.

Rumpfgymnastik

Rumpfgymnastik stärkt den gesamten Körper. Durch gezielte und effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kommt es zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stärkung der Körpermitte. Die dynamischen Sequenzen bieten eine effektive Steigerung unserer sportartübergreifenden und alltagsorientierten Basisfähigkeiten sowie die Stabilisation von Gelenken und dem gesamten Rumpf. Die Kombination von verschiedenen Koordinations- und Gleichgewichtsübungen schafft ein tolles Fitness Workout als Ausgleich zu ihrem Alltag.

Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik wird nach dem Tranzberger Konzept durchgeführt. Es beinhaltet zielgerichtete Aktivitäten zur Prävention und Körperwahrnehmung in Bezug auf den Beckenboden. Der Beckenboden wird in Verbindung mit einem Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten durchgeführt. Begleitet wird dies durch Atemtechniken in verschiedenen Ausgangsstellungen. Der Kurs ist optimal für Einsteiger, die ihre Körperwahrnehmung verbessern wollen.

Yoga

Yoga wurde über viele Jahrzehnte in Indien entwickelt. Yoga bedeutet den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch verschiedene sanfte Übungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Meditation wird die Konzentration auf den eigenen Körper und Geist gelenkt. Gezielte Bewegungen bringen die Lebensenergie wieder zum Fließen und sorgen für emotionale Ausgeglichenheit. Somit fördert Yoga die körperliche Fitness mit der ausgezeichneten präventiven Wirkung für Rücken-, Skelettmuskulatur-, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen sowie Stressregulation.

Bauch Beine Po

Bauch Beine Po ist eine klassische Kräftigungsstunde für die Hauptmuskelgruppen im Unterkörper und Rumpf. Hier wird die Muskulatur der drei „Problemzonen“ gekräftigt und gestrafft. BBP steht für das klassische Fitness Workout mit Zusatzgeräten und ist für jedermann geeignet.

Bodyforming

Bodyforming ist für jeden geeignet, der fit bleiben möchte. In einem Ganzkörpertraining werden alle wichtigen Muskelgruppen entweder mit Gerät oder mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Sie erwartet eine Mischung aus intensiven Intervalltraining und leichten Aerobicfitnesselementen.

Aquagymnastik

Aquagymnastik ist ein intensiver und zugleich gelenkschonender Gymnastikkurs im Wasser. Mit Musik, Poolnudel, Wasserhantel, Ball und Brett wird die gesamte Muskulatur gekräftigt sowie die Koordination, Beweglichkeit und die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems verbessert. Fitness mit Spaß und kühlem Nass.

Rückenfit

Optimal für Einsteiger ohne Erfahrung im Bereich Fitness. Durch ein gezieltes Trainingsprogramm wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöht sowie Koordination und das Gleichgewicht geschult.

Flex & Form

Durch gezielte Körperhaltungen und Positionen werden Muskeln, Sehnen und das Faszien-system beansprucht. Das Ausrollen über die Faszien-Rolle oder meditative Übungen tragen zur körperlichen Entspannung bei. Das tut auch Ihrer Fitness gut!