

KURSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 - 10:00 Uhr Bauch, Po, Beine	09:15 - 10:15 Uhr Zumba®	09:00 - 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09:15 - 10:00 Uhr Step	09:15 - 10:15 Uhr Bauch & Rückenfit		
10:00 - 11:00 Uhr Bauch & Rückenfit	10:15 - 11:30 Uhr Yoga	10:10 - 11:10 Uhr Indoorcycling	10:00 - 10:45 Uhr Push & Pull	09:15 - 10:15 Uhr Powerzirkel		
				10:15 - 11:30 Uhr Yoga	14:00 - 15:00 Uhr Bauch, Po, Beine	
					15:00 - 16:00 Uhr Slimfit	
		18:00 - 18:30 Uhr TK Flexi-Bar				
17:00 - 18:00 Uhr Zumba® Step	17:00 - 18:00 Uhr Powerzirkel	17:30 - 18:30 Uhr TK Strong by Zumba®	17:30 - 18:30 Uhr Powerzirkel	17:00 - 18:00 Uhr Zumba®		
18:00 - 19:00 Uhr Bauch, Po, Beine		18:30 - 19:30 Uhr Bauch & Rückenfit	18:00 - 19:00 Uhr Workout Bodylates			
19:00 - 20:00 Uhr Bauch- und Rückenfit	19:00 - 20:00 Uhr Slimfit	19:30 - 20:30 Uhr Zumba®	19:00 - 20:00 Uhr TK Indoorcycling			
	20:00 - 21:30 Uhr Yoga					



Öffnungszeiten Vitalis

Montag	06:30 - 22:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 12:30 Uhr 14:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch	06:30 - 22:00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 12:30 Uhr 14:00 - 22:00 Uhr
Freitag	09:00 - 21:00 Uhr
Samstag	13:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	09:00 - 14:00 Uhr

Sonderöffnungszeiten

Neujahr	geschlossen
Heilige 3 Könige	geschlossen
Fasching Sonntag	09:00 - 14:00 Uhr
Karfreitag	09:00 - 14:00 Uhr
Ostersonntag	09:00 - 14:00 Uhr
Ostermontag	09:00 - 14:00 Uhr
1. Mai	09:00 - 14:00 Uhr
Christi Himmelfahrt	09:00 - 14:00 Uhr
Pfingstsonntag	09:00 - 14:00 Uhr
Pfingstmontag	09:00 - 14:00 Uhr
Fronleichnam	09:00 - 14:00 Uhr
Maria Himmelfahrt	geschlossen
Tag der dt. Einheit	09:00 - 14:00 Uhr
Allerheiligen	09:00 - 14:00 Uhr
24.12.	09:00 - 12:00 Uhr
25.12.	geschlossen
26.12.	09:00 - 14:00 Uhr
Silvester	09:00 - 12:00 Uhr

An Tagen mit Sonderöffnungszeiten finden keine Kurse statt. Saunazeiten je nach Aushang!



Bauch, Po, Beine

In dieser Kursstunde erlebt man die Formung/Festigung der Problemzonen und die Straffung des Bindegewebes durch variantenreiche und intensive Kräftigungsübungen.

Bauch & Rückenfit

Das Hauptaugenmerk dieser Stunde liegt auf einer ausgewogenen Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Ausgehend von dieser „festen Mitte“ wird der Körper durch Kräftigungsübungen trainiert und durch gezielte Dehnungen an der Beweglichkeit gearbeitet.

BODYinWORK

Muskelkräftigung und Formung des gesamten Körpers stehen im Vordergrund. Mit Hilfe von leichten Handgewichten und Fitnessstubes wird die Muskulatur gestärkt. Das Cool-down mit abschließendem Stretching fördert die Regeneration und verbessert die Beweglichkeit.

Flexi-Bar

Komprimiertes Fitnessstraining mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche und bietet so eine tolle Ergänzung zum Krafttraining.

Zumba®

ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm, welches sich aus lateinamerikanischer, internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining.

KRÄFTIGUNG

DANCE

Powerzirkel

Funktionelles Power-Workout - Core-Training (mit Kettlebells, TRX, Python), für maximale Kräftezielung, Schnelligkeit und Koordination.

Powerzirkel Basic

Einfaches und effizientes Zirkeltraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Schnell wechselnde Übungen sprechen alle Muskelgruppen an und fördern so Fitness und Fettverbrennung.

Push & Pull

In einer Push and Pull-Stunde kräftigt man mittels Langhantelstangen alle großen Muskelgruppen. Daher ist dies ein ideales Training für Männer und Frauen. Schnell stellen sich bei der Verbesserung der Muskelkraft und -ausdauer Erfolge ein. Rückenbeschwerden werden gebessert und Haltungsschwächen ausgeglichen.

Cardio / Rückenfit

ist eine Mischung aus Konditionstraining und Übungen für einen starken Rücken. Auf rückengerecht eingestellten, stationären Bikes wird mit einem leichten Ausdauertraining gestartet. Durch kurze high impact Intervalle wird die Kondition verbessert. Abschließendes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur für eine starke Körpermitte ergänzen das Programm. Das darauf folgende Cool-down dient der aktiven Erholung.

Piloxing®

ist ein intensives Intervalltraining aus Pilates und Boxen in einer Trainingseinheit, das durch jede/n Teilnehmer/in entsprechend der persönlichen Fitness individuell angepasst werden kann. Die kraftvollen Bewegungen des Boxens mit harten Schlägen, die dann in anmutige, fließende Pilates- und Bewegungselemente übergehen, bilden dabei die beiden Extreme. Bei diesem Intervalltraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Arme gekräftigt. Zum Ende werden mit sog. Floorwork-Exercises auch Po und Bauch trainiert, bevor das wohlverdiente Cooldown die Stunde abschließt.

Tabata Workout

Effektiver Workout-Quickie, das von 4 Minuten Intervallen lebt. Super für Figur und Fitness.

KRAFTAUSDAUER

Step & Style

Mit einfachen Stepschritten wird die Fettverbrennung angeregt und die Ausdauer gefördert. Mit und ohne Hilfsmittel werden verschiedene Muskelgruppen gezielt gekräftigt. Sanftes Dehnen rundet die Stunde ab.

Vilates

Systematisches Ganzkörpertraining zur primären Kräftigung von Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Intensives Stretching ergänzt das konzentrierte Training.

Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Vorbeugung/Behebung von Haltungsschwächen, Ausgleich von Dysbalancen und der Aufbau des Muskelkorsetts sind ebenso Bestandteil dieser Stunde wie Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken. Die intensive Kräftigung der Beckbodenmuskulatur sowie die Mobilisation der Wirbelsäule werden in diesem Kurs erzielt. Ideal auch zum Stressabbau.

Yoga / Pilates

Auf sanfte Weise wird die Muskulatur aufgebaut, gekräftigt und gedehnt. Kraft, Ausdauer sowie Flexibilität und Beweglichkeit werden hierdurch gesteigert. Yoga und Pilates bringen Körper und Geist in Einklang, führen zur inneren Ausgeglichenheit und sind das ideale Training, um Stress abzubauen.

SLIM

BALANCE

Step

Dass ein schweißtreibendes Herz-Kreislauftraining viel Spaß machen kann, zeigt diese Stunde. In diesem Kurs wird zusätzlich die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. Bei flotter Musik werden auf dem Step-Brett abwechslungsreiche Choreographien erarbeitet.

Indoorcycling

ist ein Ausdauerprogramm, bei dem alle Bereiche der Ausdauer, sei es im aeroben oder im anaeroben Bereich, erfolgreich trainiert und verbessert werden. Das Fahren mit dem Rad in freier Natur wird simuliert und als gruppenspezifisches Trainingsprogramm in den Fitnessbereich integriert.

Zumba® Step

ist ein kraftvolles Training für den Unterkörper. Die Gesäßmuskulatur und die Beine werden gestrafft und gestärkt mit einer der Schwerkraft trotzens Mischung aus Zumba-Choreo und Step-Aerobic. Es werden optimale Ergebnisse erzielt ohne dabei auf die einfach zu befolgende Fitness-Party zu verzichten!

AUSDAUER

Terminkurse und Änderungen werden an der Infotafel bekannt gegeben. Mindestteilnehmerzahl richtet sich nach Kursart.

An Tagen mit Sonderöffnungszeiten finden keine Kurse statt. Saunazeiten je nach Aushang!

Saunaöffnungszeiten Mai - September

Montag	09:30 – 12:00 Uhr	Gemischt
	16:00 – 21:30 Uhr	Gemischt
Dienstag	16:00 – 21:30 Uhr	Gemischt
	09:30 – 12:30 Uhr	Gemischt
Mittwoch	12:30 – 16:30 Uhr	nur Damen
	16:30 – 21:30 Uhr	Gemischt + Damenbereich
	09:30 – 12:00 Uhr	Gemischt
Donnerstag	16:00 – 21:30 Uhr	Gemischt
	09:30 – 12:30 Uhr	Gemischt
Freitag	16:00 – 20:30 Uhr	Gemischt
	13:30 – 17:30 Uhr	Gemischt
Samstag	09:30 – 13:30 Uhr	Gemischt
Sonntag		Gemischt

Vitalis GmbH
Stoltestraße 10
97816 Lohr a. Main

INFO