

KURSPLAN



DAS FITNESS- UND WELLNESSCENTER



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 - 10:00 Uhr	09:15 - 10:15 Uhr	09:00 - 10:00 Uhr	09:15 - 10:00 Uhr	09:15 - 10:15 Uhr		
Bauch, Po, Beine	Zumba®	Wirbelsäulengymnastik	Step	Bauch & Rückenfit		
10:00 - 11:00 Uhr	10:15 - 11:30 Uhr		10:00 - 10:45 Uhr	09:15 - 10:15 Uhr		
Bauch & Rückenfit	Yoga		Push & Pull	Powerzirkel		
				10:15 - 11:30 Uhr	14:00 - 15:00 Uhr	
				Yoga	Bauch, Po, Beine	



17:00 - 18:00 Uhr	17:00 - 18:00 Uhr	17:30 - 18:30 Uhr	17:30 - 18:30 Uhr	17:00 - 18:00 Uhr
Zumba® Step	Powerzirkel	Strong by Zumba®	Powerzirkel	Zumba®
18:00 - 19:00 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	18:30 - 19:30 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	
Bauch, Po, Beine	Indorrcycling	Bauch & Rückenfit	Workout Bodylates	
19:00 - 20:00 Uhr	19:00 - 20:00 Uhr	19:30 - 20:30 Uhr	19:00 - 20:00 Uhr	
Bauch- und Rückenfit	Bodystyling	Zumba®	Indorrcycling	
	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!

www.vitalis-wellnesscenter.com



09352 - 508 666

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.

Bodystyling

Muskelkräftigung und Formung des gesamten Körpers stehen im Vordergrund.

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 Fitnesstraining.

KRÄFTIGUNG

DANCE

Powerzirkel

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

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.

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.

Bodylates

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.

BALANCE

SLIM

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 gruppendedynamisches 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 Oktober - April

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

Vitalis GmbH
Stoltestraße 10
97816 Lohr a. Main
Tel. 09352 / 508666

INFO