

KURSBESCHREIBUNGEN

Balance/Balance Power

Durch koordinative Übungen auf der Weichschaummatte wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt und gleichzeitig der Gleichgewichtssinn verbessert.

Bauch intensiv

Durch das 25-minütige zielgerichtete Bauchtraining kommt man dem „Waschbrettbauch“ ein Stück näher.

BBP

Durch einen Mix aus Ausdauer und Kraft werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po gefordert und gestrafft.

Beckenboden Aktiv

Ziel dieses Kurses für Männer und Frauen ist es, die Beckenbodenmuskulatur bewusst wahrzunehmen, gezielt zu kräftigen und zu entspannen.

Blackroll®

Mit der Faszienrolle und dem Faszienball werden Verklebungen im Bindegewebe gelöst und die Muskulatur dadurch entspannt.

Cycling

Bei motivierender Musik auf stationären Rädern werden Kraft und Ausdauer verbessert.

Dance Moves/House Moves

Die Verbindung von Jazz Dance und Hip Hop ist nicht nur schweißtreibend, sondern stärkt die Muskulatur, fördert die Dehnfähigkeit und verbessert die Koordination.

Easy Step/Step & Style

Durch einfache Schrittkombinationen mit dem höhenverstellbaren Step wird die Ausdauer verbessert und die Muskulatur gestärkt. Easy Step ist ein super Einstieg für jeden Anfänger mit dem Step. Step & Style ist für jeden etwas, der zu Schritten ein Workout mit Handgeräten kombinieren möchte.

Entspannung

Die Kombination aus Atemübungen, PMR und Phantasie Reisen führt zu körperlicher und mentaler Entspannung.

Five® Faszien Stretch

Durch vielfältige Bewegungen werden Beweglichkeit sowie Geschmeidigkeit gefördert. Dadurch können Verspannungen und schmerzhaftes Verkleben gelöst werden.

Functional Training

Dieses freie, mehrgelenkige und multidimensionale Training mit und ohne Zusatzgeräte stärkt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und fördert die Leistungsfähigkeit.

Hatha Yoga/Yoga

Durch sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken werden klassische Yogaübungen erlernt, um dem Alltagsstress mental entfliehen zu können.

Intensive Yoga

Hier verbinden sich klassische Yogaübungen mit fließenden Bewegungen und stärken so Körper, Geist und Seele.

Muscle Attack

Das Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange verbessert die allgemeine Fitness und die Körperhaltung, baut Kraft auf und fördert die Fettverbrennung.

Nordic Walking

Durch eine gesunde Art des sportlichen Gehens mit Hilfe spezieller Stöcke wird die Ausdauer verbessert und zusätzlich die Rückenmuskulatur trainiert.

Pilates/Easy Pilates / Pilates Beckenboden

Bei ruhiger Musik wird durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung geschult und das Gleichgewicht optimiert. Auch der Beckenboden kann hier gestärkt werden.

PMR (Progressive Muskelrelaxation)

Das systematische An- und Entspannen bestimmter Muskeln führt zu körperlicher und mentaler Entspannung.

Stretching

Fördere die Flexibilität und gesunde Körperhaltung durch ein entspanntes Dehnen aller Körperpartien.

Workout Mix

Durch ein klassisches Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzgeräte wird die Muskulatur gestärkt und in Form gebracht. Auch die Ausdauer wird verbessert.

WS-Gymnastik

Spezifische Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen sorgen für eine verbesserte Haltung und einen gesunden Rücken. Ein idealer Ausgleich bei einseitiger Bewegung im Alltag.

Yin & Yang Yoga

Hier verbindet sich ein dynamisches Yang Yoga im Vinyasa-Flow mit einem sanften Yin Yoga. Der Yang-Teil ist die aktive Zeit der Stunde und im Yin-Teil findet man Zeit zum Loslassen.

Zumba®

Spaß an der Bewegung steht hier im Vordergrund. Lateinamerikanische Tanzstile verpackt in einem Cardio - Workout durch abwechslungsreiche Rhythmen.

VITAFIT | Im Grohenstück 5 | 65396 Walluf

Öffnungszeiten

Mo, Mi 9 - 23 Uhr | Di, Do 7 - 23 Uhr
Fr 12 - 23 Uhr | Sa, So, Feiertage 10 - 19 Uhr



KURS PLAN

gültig ab Februar 2020

 **0 6123 - 999 570**
www.vitafit-walluf.de

VITAFIT
Fitness - Gesundheit - Wellness