

## Kursbeschreibungen

### 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.

### 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 durch Handgeräte kombinieren möchte.

### Indoor Cycling

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

*blau/grün – leicht/moderat  
grün/gelb moderat/intensiv*

### Dance Moves / House Moves

Durch die Verbindung von Jazz Dance und Hip Hop ist es nicht nur schweißtreibend ist, sondern stärkt auch die Muskulatur, und fördert die Dehnfähigkeit und Koordination. Und das bei mitreißender Musik.

### Entspannung

Die Kombination aus Atemübung, PMR und Phantasiereisen führt zu körperlicher und mentaler Entspannung.

### Faszien Stretch (eigenes Equipment erforderlich)

Durch vielfältige Bewegungen werden Beweglichkeit sowie Geschmeidigkeit gefördert. Dadurch können Verspannungen sowie schmerzhafte Verklebungen gelöst werden.

### 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 / Pilates Beckenboden**

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

### **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/ WS + Stretch Gymnastik**

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

### **Yoga**

Durch sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken werden klassische Yogaübungen erlernt, um dem Alltagsstress mental entfliehen zu können. Auch Neulinge können langsam in die Welt des Yogas einsteigen.

### **Zumba®**

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

*(Stand:01.03.22)*

**ViTAFIT**

*Im Grohenstück 5*

*65396 Walluf*

*06123/999570*