

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 Phantasiereisen 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



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

VITAFIT
Fitness - Gesundheit - Wellness

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

09.15 - 10.10 [A]	Easy Pilates	09.15 - 10.10 [M/F]	Step & Style sb	09.15 - 10.10 [L/M]	Nordic Walking (außer Dez/Jan/Feb)	09.15 - 10.10 [A]	WS Gymnastik	16.30 - 17.25 [L/M]	Balance Power	10.15 - 11.30 [M/F]	Step & Style sb
09.15 - 10.10 [L/M]	Step & Style sb	09.15 - 10.10 [A]	Intensive Yoga	09.15 - 10.10 [A]	WS Gymnastik	09.15 - 10.10 [A]	Workout Mix sb	16.30 - 17.25 [A]	Easy Step sb	10.15 - 11.10 [L/M]	Pilates
09.15 - 10.10	Cycling ■ ■ sb	09.15 - 10.10	Cycling ■ ■ sb	09.15 - 10.10 [L/M]	Pilates	09.15 - 10.10	Cycling ■ ■ sb	17.30 - 18.25 [A]	House Moves sb	10.15 - 11.10	Cycling ■ ■ sb
10.15 - 11.10 [A]	WS Gymnastik	10.15 - 11.10 [A]	WS Gymnastik	10.15 - 11.10 [A]	Muscle Attack	10.15 - 10.40 [A]	BBP intensiv	17.30 - 18.25 [A]	Zumba®	11.15 - 12.10 [A]	WS Gymnastik
10.15 - 10.40 [A]	Bauch intensiv	10.15 - 11.10 [A]	BBP	10.15 - 10.40 [A]	Balance	10.15 - 10.40 [A]	Stretching	17.30 - 18.25	Cycling ■ ■ sb	11.35 - 12.50 [A]	Yin & Yang Yoga
17.30 - 18.25 [A]	WS Gymnastik	11.15 - 11.45 [A]	Entspannung	10.45 - 11.10 [V.e.]	Five® Faszien Stretch	10.45 - 11.40 [A]	Pilates / Beckenboden	18.30 - 19.25 [L/M]	Pilates		
17.30 - 18.25 [A]	Yoga	17.30 - 18.25 [L/M]	Workout Mix sb	11.15 - 11.40 [V.e.]	Blackroll®	14.00 - 14.55 [A]	WS Gymnastik				
17.30 - 18.25	Cycling ■ ■ sb	17.30 - 18.55 [V.K]	Hatha Yoga	17.30 - 18.25 [M/F]	Pilates	17.30 - 18.25 [L/M]	Workout Mix				
18.30 - 19.25 [M/F]	Step & Style sb	18.00 - 18.25 [V.e.]	Five® Faszien Stretch	18.30 - 19.25 [A]	Dance Moves	17.30 - 18.25 [L/M]	Pilates				
18.30 - 19.25 [A]	Easy Pilates	18.30 - 19.25 [A]	Easy Step sb	18.30 - 18.55 [A]	Bauch intensiv	18.30 - 19.25 [M/F]	Functional Training				
18.30 - 19.25	Cycling ■ ■ sb	18.30 - 18.55 [V.e.]	Blackroll®	18.30 - 19.25	Cycling ■ ■ sb	18.30 - 19.25 [A]	WS Gymnastik				
19.30 - 20.25 [A]	Workout Mix sb	18.30 - 19.25	Cycling ■ ■ sb	19.30 - 20.25 [A]	Muscle Attack	18.30 - 19.25	Cycling ■ ■ sb				
19.30 - 20.25 [V.e.]	Beckenboden Aktiv	19.00 - 19.55 [A]	WS Gymnastik			19.30 - 20.45 [L/M]	Intensive Yoga				
19.30 - 20.25	Cycling ■ ■	19.00 - 19.30 [V.e.]	PMR			19.30 - 21.00 [V.K]	Hatha Yoga				
		19.30 - 20.25 [M/F]	Functional Training								

SONNTAG

10.15 - 11.10 [A]	Workout Mix sb
10.15 - 11.10	Cycling ■ ■ sb
11.15 - 12.10 [A]	Muscle Attack
11.15 - 12.10 [L/M]	Pilates



ZEICHENERKLÄRUNG

Raum 1
Raum 2
Raum 3
Indoor Cycling
Outdoor

[A] = Alle (ohne Vorkenntnisse)	Cycling Schwierigkeitsstufen
[L/M] = leicht - mittel	■ = leicht
[M/F] = mittel - fortgeschritten	■ = moderat
[V.e.] = Vorkenntnisse erforderlich	■ = intensiv
[V.K] = Vorgespräch mit Kursleiter erforderlich	
sb = Slim Belly/Slim Legs geeignet	

Änderungen im Kursplan vorbehalten.
Die aktuellste Version finden Sie immer in der App und auf unserer Homepage.



LADEN SIE SICH JETZT
DIE VITAFIT APP RUNTER!