

## 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



☎ 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 <b>sb</b>	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 <b>sb</b>
09.15 - 10.10 [L/M]	Step & Style <b>sb</b>	09.15 - 10.10 [A]	Intensive Yoga	09.15 - 10.10 [A]	WS Gymnastik	09.15 - 10.10 [A]	Workout Mix <b>sb</b>	16.30 - 17.25 [A]	Easy Step <b>sb</b>	10.15 - 11.10 [L/M]	Pilates
09.15 - 10.10	Cycling ■ ■ <b>sb</b>	09.15 - 10.10	Cycling ■ ■ <b>sb</b>	09.15 - 10.10 [L/M]	Pilates	09.15 - 10.10	Cycling ■ ■ <b>sb</b>	17.30 - 18.25 [A]	House Moves <b>sb</b>	10.15 - 11.10	Cycling ■ ■ <b>sb</b>
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	Cycling ■ ■ <b>sb</b>	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	18.30 - 19.25 [L/M]	Pilates	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				
17.30 - 18.25 [A]	Yoga	17.30 - 18.25 [L/M]	Workout Mix <b>sb</b>	11.15 - 11.40 [V.e.]	Blackroll®	14.00 - 14.55 [A]	WS Gymnastik				
17.30 - 18.25	Cycling ■ ■ <b>sb</b>	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 <b>sb</b>	18.00 - 18.25 [V.e.]	Five® Faszien Stretch	17.30 - 18.25 [A]	Zumba®	17.30 - 18.25 [L/M]	Pilates				
18.30 - 19.25 [A]	Easy Pilates	18.30 - 19.25 [A]	Easy Step <b>sb</b>	18.30 - 19.25 [A]	Dance Moves	18.30 - 19.25 [M/F]	Functional Training				
18.30 - 19.25	Cycling ■ ■ <b>sb</b>	18.30 - 18.55 [V.e.]	Blackroll®	18.30 - 18.55 [A]	Bauch intensiv	18.30 - 19.25 [A]	WS Gymnastik				
19.30 - 20.25 [A]	Workout Mix <b>sb</b>	18.30 - 19.25	Cycling ■ ■ <b>sb</b>	18.30 - 19.25	Cycling ■ ■ <b>sb</b>	18.30 - 19.25	Cycling ■ ■ <b>sb</b>				
19.30 - 20.25 [V.e.]	Beckenboden Aktiv	19.00 - 19.55 [A]	WS Gymnastik	19.30 - 20.25 [A]	Muscle Attack	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 <b>sb</b>
10.15 - 11.10	Cycling ■ ■ <b>sb</b>
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)  
 [L/M] = leicht - mittel  
 [M/F] = mittel - fortgeschritten  
 [V.e.] = Vorkenntnisse erforderlich  
 [V.K] = Vorgespräch mit Kursleiter erforderlich  
**sb** = Slim Belly/Slim Legs geeignet

### Cycling Schwierigkeitsstufen

- = leicht  
 ■ = moderat  
 ■ = intensiv



LADEN SIE SICH JETZT  
DIE VITAFIT APP RUNTER!

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