

Gymnastikplan im Vitalis



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	10.00 Uhr Wassergymnastik	9.45 Uhr WS - Gymnastik	10.00 Uhr Wassergymnastik	10.00 Uhr	10.00 Uhr	10.00 Uhr	
	11.00 Uhr	11.00 Uhr Herren ab 50	11.00 Uhr	11.00 Uhr	11.00 Uhr	11.00 Uhr	Sonntag
	12.00 Uhr	12.00 Uhr	12.00 Uhr	12.00 Uhr	12.00 Uhr	12.00 Uhr	
	14.00 Uhr Osteoporose	14.00 Uhr	14.00 Uhr	14.00 Uhr Fit ab 55	14.00 Uhr	14.00 Uhr	14.00 Uhr
	15.00 Uhr	15.00 Uhr	15.00 Uhr	15.30 Uhr Ballett-Gruppe	15.00 Uhr	15.00 Uhr	15.00 Uhr
	16.00 Uhr	16.00 Uhr	16.00 Uhr		16.00 Uhr	16.00 Uhr	16.00 Uhr
	17.30 Uhr PILATES	17.00 Uhr	17.00 Uhr	17.30 Uhr WS - Gymnastik	17.00 Uhr	17.00 Uhr	17.00 Uhr
	mit Olga	18.00 Uhr	18.00 Uhr Body-Workout	mit KerstinR.	18.00 Uhr	18.00 Uhr	18.00 Uhr
	18.30 Uhr Aerobic mit Olga	18.30 Uhr BBP mit Kathrin	mit Kerstin	18.30 Uhr	18.30 Uhr Body-Workout	18.30 Uhr	18.30 Uhr
			19.00 Uhr STEP mit Olga	19.00 Uhr Fit durch Stretch	mit Madlen	19.00 Uhr	19.00 Uhr
	19.30 Uhr BBP mit Angelika	19.30 Uhr		mit Nicole	19.30 Uhr	19.30 Uhr	19.30 Uhr
		20.00 Uhr	20.00 Uhr	20.00 Uhr Thairobic	20.00 Uhr	20.00 Uhr	20.00 Uhr
	20.30 Uhr	20.30 Uhr	20.30 Uhr	mit Nicole	20.30 Uhr	20.30 Uhr	20.30 Uhr

Beschreibungen zu den Kursen findet Ihr auf der Rückseite.

Kursbeschreibung (Schwarz unterlegte Felder sind Kurse oder geschlossene Gruppen)

Wassergymnastik (im Hotel "Großer Gasthof")

Das Element Wasser in Verbindung mit Gymnastik fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur.

(Krankenkassenzuschuß möglich)

Wirbelsäulengymnastik (WS)

Für Jeden - die passenden Übungen, um Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen.

(Krankenkassenzuschuß möglich)

Herren ab 50 / Fit ab 55

Das Alter spielt keine Rolle! Für unseren reiferen Mitglieder bieten wir ein spezielles Fitnesstraining um den Körper wieder in Schwung zu bringen.

Sie sind nur so alt wie sie sich fühlen!

Osteoporose

Training von Muskelkraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer bei und zur Vorbeugung von Osteoporose.

Pilates

Der sanfte Fitness-Trend aus den USA.

Pilates ist eine ausgereifte Mischung aus Atemtechnik, Körperbeherrschung und Entspannung, die sowohl die Kondition als auch die Koordination verbessert.

Durch die auf den Teilnehmer abgestimmten Übungen ist Pilates für jede Altersklasse geeignet.

(Krankenkassenzuschuß möglich)

Fett weg

Kombinationskurs von Ernährungsberatung und Bewegung. Der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht.

(Krankenkassenzuschuß möglich)

Rückenschule

Rückenbeschwerden müssen nicht sein! Wir bieten eine Rückenschule, kombiniert mit einem sinnvollen, kraftaufbauenden Programm.

Mit Hilfe von Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen lernen Sie besser mit Ihrem Rücken umzugehen und Verspannungen vorzubeugen.

(Krankenkassenzuschuß möglich)

Body- Workout

Fühlen Sie sich wohl mit einem umfassenden Fitnesstraining für den ganzen Körper.

Thairobic

Ein effektives Powertraining mit asiatischem Hauch!

Die einzigartige Mischung aus Taekwando, Boxen und Aerobic bietet ein effektives Powertraining um die Kondition zu verbessern, Fett abzubauen,

die Muskulatur zu kräftigen und den Stress des Alltags zu reduzieren.

BBP

In diesem Training werden hauptsächlich Bauch, Beine und Po gekräftigt und geformt.

Aerobic

Ein intensives Herz,- Kreislauftraining , welches nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination verbessert.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass das regelmäßige Einüben von Schrittfolgen das Konzentrationsvermögen steigert.

Step

Intensives Herz,- Kreislauftraining für den ganzen Körper, welches die Muskulatur von Beinen, Bauch und Po formt und die Koordination verbessert.

Fit durch Stretch

Muskeltraining und kontrolliertes Dehnen steigern die allgemeine Beweglichkeit.

Walking und Jogging

Herz-, Kreislauftraining und Gewichtsreduktion durch gezieltes Gehen oder Laufen mit Laktat- Leistungsdiagnostik.