

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Loft I	Loft I	Loft I	Loft I	Loft I	Loft I
medizinische WSG 09:00 - 09:50 (R)	ZUMBA-VITAL ^{NEU} 09:00 - 09:50	WSG 09:00 - 09:50 (R)	medizinische WSG 09:00 - 09:50 (R)	ZUMBA 09:00 - 09:50	Bodyshape 10:30 - 11:20
ZUMBA 10:00 - 10:50	WSG 10:00 - 10:50 (R)	Bodyshape 10:00 - 10:50	ZUMBA-VITAL ^{NEU} 10:00 - 10:50	WSG 10:00 - 10:50 (R)	WSG 11:30 - 12:20
Pilates 11:00 - 11:50 (R)		Bauch 11:00 - 11:25		Yoga 11:00 - 12:30	Bauch 12:30 - 12:55
	WSG 17:00 - 17:50	Bauch 17:30 - 17:55	Bauch 17:30 - 17:55		Fit & More Bonuspunkte
Bodyshape 18:00 - 18:50	ZUMBA 18:00 - 18:50	WSG 18:00 - 18:50	WSG 18:00 - 18:50	Power Workout 17:00 - 17:50	Sonntag
ZUMBA 19:00 - 19:50	Xco Shape 19:00 - 19:50	Power Workout 19:00 - 19:50	WSG 19:00 - 19:50	ZUMBA 18:00 - 18:50	Loft I
Bauch 20:00 - 20:25	Yoga 20:00 - 21:30	ZUMBA 20:00 - 20:50	Bodyshape 19:00 - 19:50	WSG 19:00 - 19:50	WSG 10:30 - 11:20
Fit & More Bonuspunkte	Fit & More Bonuspunkte	Fit & More Bonuspunkte	Fit & More Bonuspunkte	Fit & More Bonuspunkte	ZUMBA 11:30 - 12:20
					(R) Auch für Rehabilitationssport geeignet
					gültig ab 02.04.2012, Änderungen vorbehalten

Kursbeschreibungen

Bauch: In diesem Kurs wird speziell Ihre Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert.

Bodyshape: Bodyshape ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Durch effektive Übungen mit oder ohne Geräte – auch Step-Elemente möglich – wird Ihr Körper gezielt geformt, gestrafft und die Haltung verbessert. Dieser Kurs ist der Klassiker für jedermann!

Medizinische WSG: Sanftes Präventionsprogramm mit Schwerpunkt Kräftigung und Mobilisation. Unter Anleitung des Kursleiters erhalten Sie Übungsanregungen für den Alltag.

Pilates: Bewußte Atmung im Einklang mit fließenden Bewegungen zur Haltungsverbesserung, sowie Kräftigung und Dehnung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Die Pilatesübungen fördern die Bewegungssteuerung und -entwicklung, verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und stärken die innere Kraft.

Power Workout: Gezieltes Kraftausdauertraining für alle Hauptmuskelgruppen mit Langhanteln und speziellen Gewichten zu motivierender Musik.

WSG: (Wirbelsäulengymnastik) Allgemeines Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramm für Rücken-, Brust und Bauchmuskulatur sowie zur Mobilisierung der Wirbelsäule, um Haltungsschäden vorzubeugen oder Haltungsschwächen entgegen zu wirken.

XCO-Shape: Im Gegensatz zu „toten“ Hanteln dient ein spezielles Granulat im Inneren der XCO-TRAINER® als Schwungmasse. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der XCO-TRAINER® muss die Schwungmasse explosionsartig von einer Seite zur anderen schleudern und wird somit zum idealen Ganzkörpertraining. Es trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken. XCO ist ein ideales Fettburning-Training, das für alle geeignet ist, die sich ordentlich auspowern wollen.

Yoga: Der Klassiker unter den fernöstlichen Entspannungstechniken, der Körper und Geist in Einklang bringt. Vom Alltag abschalten, in sich gehen und Kräfte sammeln mit statischen Halteübungen, bei welchen man den Atem und den Geist in ausgewogene Harmonie reguliert.

Zumba: Party statt Training: Heiße Tanzschritte zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen. So einfach, dass es jeder kann!

Zumba-VITAL: Diese Form des Zumba wurde speziell für aktive, reifere Personen entwickelt, ist aber auch für absolute Fitness-Anfänger und Tanzeinsteiger geeignet. Der wichtigste Unterschied zwischen dem Zumba®-Vital und Zumba® Basic Programm liegt in der niedrigeren Intensität. Die gleichen großen latein-amerikanischen Stile von Musik und Tanz sorgen auch hier für absoluten Spaß!



Vita SPA
WELLNESS-LOFT

Kursplan

Sommer 2012

gültig ab 02.04.2012

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 08:00 bis 22:00

Samstag 10:00 bis 18:00

Sonntag 10:00 bis 20:00

www.vita-spa-bernaude.de

