

## KURSBESCHREIBUNG

**BALLance®:** Die BALLance®-Methode führt schon nach wenigen Minuten, mit Hilfe spezieller Bälle, zur spürbaren Lockerung und Entspannung der Rückenmuskulatur, wodurch eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule erfolgt.

**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!

**BODYPUMP®** ist ein Kräftigungsworkout, das für jeden geeignet ist. Diese einzigartige Form von Krafttraining bringt Dich in Form, macht Dich fit und schlank.

**deepWORK™:** Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin & Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Power und Energie für jeden!

**Fettverbrenner:** Ein variables Herz-Kreislauf-Training zur gezielten Aktivierung des Fettstoffwechsels, das gleichzeitig Beine, Po und Hüften trainiert und die Koordination schult.

**Kurs-Spezial:** Jede Woche bringt euch ein anderer Kursleiter mit Angeboten von Fettverbrenner bis Intervall- oder Zirkel-Training zum Schwitzen. Lasst euch überraschen!

**Medizinische WSG:** Sanftes Präventionsprogramm mit dem Schwerpunkt auf 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.

**Stretch & Relax:** In diesem Kurs entspannen Sie Körper und Geist durch Dehnung.

**STRONG by Zumba®:** Du musst nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietraining. Jeder Move wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

**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 der ideale Fettkiller für alle, 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 dynamischen und körperorientierten Übungen, bei welchen man den Atem und den Geist in ausgewogene Harmonie reguliert.

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

**Zumba® gold:** 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® gold und Zumba® fitness Programm liegt in der niedrigeren Intensität. Die gleichen großen latein-amerikanischen Stile von Musik und Tanz sorgen auch hier für absoluten Spaß!



## KURSPLAN

Stand November 2018

Mo bis Fr 08:00 bis 22:00  
Samstag 10:00 bis 18:00  
Sonntag 10:00 bis 20:00

Telefon: 033 38 / 45 238  
www.vita-spa-bernau.de