



Indoor Cycling

Ein Ausdauertraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Abwechslungsreich gestaltet, fördert es nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Fettverbrennung wird angekurbelt und der ganze Körper trainiert.



Zumba

Erlebe in der Gruppe ein Ausdauertraining, das eher an eine Party als an Sport erinnert. Bewege Dich zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton oder auch zu aktuellen Chartsongs.



Zumba Kids

Hier erleben bereits Kinder, wie viel Spaß es macht sich zu unterschiedlichster Musik zu bewegen, egal ob zu bereits vorgegebenen oder selbst erarbeiteten Choreographien.



Salsa

Bewege Dich zu Salsamusik und fördere gleichzeitig Deine Koordination und Kondition, sowie Dein Rhythmus- und Bewegungsgefühl.



Latin Workout

Gemischt mit unterschiedlichen Tanzstilen aus Salsa, Merengue, Bachata, Cumbia, Bewegungs- und Fittesselementen, spricht dieses Workout deine Ausdauer sowie Koordination an und fördert gleichzeitige deine Fettverbrennung.



Pilates

Pilates ist ein wirkungsvolles Bewegungstraining mit Blick auf Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Ob mit verschiedenen Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht, hier wird der Körper in seinen eigentlichen Bewegungsformen trainiert, mit dem Ziel die tragende Mitte, also die Wirbelsäule, aufrecht, stabil und beweglich zu erhalten.



Yoga

Vertraue einem Jahrtausende alten, ganzheitlichen System und erfahre den perfekten Kontrast zu deinem Alltag. Entspanne dich bei einer ganz anderen Art von Training in der es nicht nur um die Kräftigung der Muskulatur geht, sondern auch auf die Dehnung Wert gelegt wird.



Stretch & Relax

Hier wird durch das Zusammenführen von Dehnungs- & Entspannungsübungen deine Beweglichkeit gesteigert. Durch gezieltes Lösen von Verspannungen der Muskulatur wird die Flexibilität deines Körpers erhöht und durch Entspannungseinheiten dein Wohlbefinden gesteigert.



STRONG by Zumba™

STRONG by Zumba™ ist ein hochintensives Tempo- Training im Zumba Stil (HITZ). Durch hochintensives Intervalltraining unterlegt mit kraftvollen Beats trainierst Du die Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit Deiner Muskeln und Deines Herz-Kreislauf-Systems mit körpereigenem Gewicht.



Ski Gymnastik

Dein Ziel ist dich auf die kommende Ski-Saison vorzubereiten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Gezielte Übungen für Beine, Po & Rumpf verbessern deine allgemeine Fitness & mindern dadurch das Verletzungsrisiko beim Fahrspaß. Natürlich auch für Nicht-Skifahrer!



Faszien Fitness

Durch das Zusammenspiel von Dehnübungen und Faszientraining stehen hier die Beweglichkeit, die Elastizität Deiner Faszien und das Lösen von Muskelverspannungen im Vordergrund.



BBP

Hier werden besonders die Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert, um eine gezielte Straffung und Formung der gewünschten Partien zu erreichen.



Bodystyling

Ein Workout für den gesamten Körper mit unterschiedlichsten Kleingeräten oder einfach nur mit dem eigenen Körpergewicht, um die Silhouette des kompletten Körpers zu straffen und zu formen.



Lift

Eine Stunde intensives Langhanteltraining in der Gruppe. Hier wird der ganze Körper einem intensivem Muskeltraining unterzogen.



Fit Vital

Dieser Kurs mit dem Schwerpunkt auf der Koordination, bietet die Grundlage aller Alltags- und Sportbewegungen. Hier wird die Koordination mit Hilfe verschiedenster Kleingeräte gefördert und gleichzeitig auch Kraft und Beweglichkeit trainiert.



TRX @ Coach

Erlebe ein abwechslungsreiches 30-Minuten-Ganzkörperworkout mit einem hohen Spaßfaktor. Egal, ob mit dem TRX, Kettlebell, Rope oder Medizinball, hier trainierst Du bei jeder Übung mehr als nur einen Muskel. Gezielt werden Rumpfstabilität, Koordination, Kraft und Beweglichkeit angesprochen und verbessert.



Rückengymnastik

Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder Trainingshilfen. Hier steht Dein Rücken im Mittelpunkt! Mobilisation, Kräftigung und Dehnung sollen Dir mehr Wohlbefinden vermitteln, Deine Körperhaltung verbessern und Deine Rückenmuskulatur stärken.



Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs wird das Hauptmerkmal auf das Stärken der Wirbelsäule und den damit zusammenhängenden Muskelgruppen gelegt. Es werden aber auch Dehn- und Entspannungsübungen durchgeführt, die der Mobilisation der Wirbelsäule im Alltag dienen.

Kurse im Kraftbereich

vitalis

Das Studio für
Fitness und Gesundheit

KURSPLAN

Gültig ab 15.09.2018



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	06:30 - 22:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch	06:30 - 22:00 Uhr
Donnerstag	08:00 - 22:00 Uhr
Freitag	08:00 - 22:00 Uhr
Samstag	10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 - 15:00 Uhr

Vitalis Gesundheitszentrum
Leimbrink 7, 49124 Georgsmarienhütte

Telefon: 0 54 01 / 4 17 55

eMail: info@fitness-georgsmarienhuette.de
Internet: www.fitness-georgsmarienhuette.de

Kurse im Ausdauerbereich

Entspannungskurse

Kurse im Kraftbereich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:30 Wirbelsäulen-Gymnastik (WSG)	09:00 - 09:30 BBP	09:00 - 09:30 Wirbelsäulen-Gymnastik (WSG)	09:30 - 10:30 Indoor Cycling	08:30 - 09:00 Good Morning Yoga	11:00 - 12:00 Indoor Cycling	11:00 - 12:00 STRONG BY ZUMBA
09:30 - 10:15 ZUMBA FITNESS	09:30 - 10:00 Stretch and Relax			09:00 - 09:45 Salsa		
10:30 - 11:15 Rückengymnastik		09:45 - 10:30 Rückengymnastik		09:45 - 10:30 Rückengymnastik		
	16:30 - 17:15 ZUMBA KIDS			17:00 - 18:00 STRONG BY ZUMBA		
17:30 - 18:00 Wirbelsäulen-Gymnastik (WSG)	17:30 - 18:15 BBP		18:00 - 18:45 Ski- Gymnastik	17:30 - 18:00 Wirbelsäulen-Gymnastik (WSG)		
17:30 - 18:30 Pilates	18:30 - 19:15 ZUMBA FITNESS	17:30 - 18:15 Fit Vital	18:00 - 19:00 Rückengymnastik	18:00 - 18:45 ZUMBA FITNESS		
18:30 - 19:15 Latin Workout	18:45 - 19:45 Indoor Cycling	18:15 - 19:15 Yoga	18:45 - 19:45 Indoor Cycling	18:45 - 19:30 Bodystyling		
18:45 - 19:45 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Rückengymnastik	18:45 - 19:45 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Lift			
19:30 - 20:30 Lift	19:30 - 20:30 Pilates	19:30 - 20:30 STRONG BY ZUMBA	20:00 - 21:00 Yoga			

KURS	RAUM	TRAINING
Pilates	KR1	
Ski- Gymnastik	KR1	
Stretch & Relax	KR1	
Bodystyling	KR1	
Rücken- gymnastik	KR1/2	
Faszien Fitness	KR1	
BBP	KR1	
WSG	KR1/2	
Yoga	KR1	
Indoor Cycling	CR	
Zumba/ Zumba Kids	KR1	
Salsa	KR1	
Latin Workout	KR1	
STRONG by Zumba	KR1	
Lift	KR1	
Fit Vital	KR1	
TRX @ Coach	GF	



Abnehmtraining



Herz-Kreislauf-Training



Krafttraining



Entspannung



Figurtraining



Rückentraining



Flexibilitätstraining

KR 1 = Kursraum 1
KR 2 = Kursraum 2
CR = Cyclingroom
GF = Gerätefläche