

Dein Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenfit 9:00h - 9:45h	Vitalbalance 9:00h - 9:45h	Pilates 9:00h - 9:45h		Fatburner / BBP 10:00h - 10:45h
Step & Style 10h - 10h45			ANFANGEN	
	Seniorenfitness * 17:00h - 17:45h		MOTIVATION	
			WOLLEN	
			ZIELE	
Muscle Make Up 18:30h - 19:15h	Yoga Rücken 18:30h - 19:15h	Pilates 18:30h - 19:15h	Fatburner / BBP 18:30h - 19:15h	
Step Fit 19:30h - 20:15h	Yoga Energy 19:30h - 20:15h	Kangoo Power™ 19:30h - 20:15h	Functional Training 19:15h - 20:00h	Es wird gebeten, zu allen Kursen ein Handtuch und sauberes Schuhwerk mitzubringen!
	www.vivalavida-fitness.de		AOK Rücken Power * auch andere Kassen	

AOK Rücken Power *:

AOK Teilnehmerkurs (Termine & Anmeldung über die AOK)
Von anderen Krankenkassen können die Gebühren auch übernommen werden.

Fatburner / BBP:

Hier purzeln die Pfunde.
Bauch, Beine, Po - der Intensivzonenklassiker!

Functional Training:

Ein Ganzkörpertraining unter Einsatz aller Muskelgruppen,
dass den Körper strafft und stabilisiert.

Kangoo Power™:

Bei diesem mitreißenden Workout erlebt man bei jedem
Sprung ein Gefühl von Kraft und Leichtigkeit. Kangoo Power
macht so viel Spaß, man vergisst, dass man trainiert!

Muscle Make Up:

Ein Kurs, der unter die Haut geht!
Muskeln werden gezielt gekräftigt und geformt.

Pilates:

Hier wird das "Powerhouse" trainiert und zugleich die Tiefen-
muskulatur am ganzen Körper angesprochen.

Rückenfit:

Aufbautraining für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur,
sowie zur Mobilisierung der Wirbelsäule.

NAiS Massagesessel - 15 Minuten pro Behandlung:

Professionell wie ein Masseur!
Bei Shiatsu-, Klopf-, Bein-, und Roll-Streckmassage entspannen.

Seniorenfitness *:

Den Spaß an der Bewegung mit Gleichaltrigen teilen.

* Die Teilnahme ist unabhängig von einer Mitgliedschaft.

Step Fit:

Fetziges Stepworkout mit Choreographie.

Vitalbalance:

Vitalität beginnt im Kopf! Hier wird der Nacken-, Schulterbereich
hervorgehoben und Balance & Koordination geschult.

Yoga Energy:

Bei fließenden Bewegungen kommst Du ins Schwitzen!
Dieser Flow fördert Kraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht.

Yoga Rücken:

Der entspannte, dennoch stärkende Flow der Bewegungen löst
Verspannungen, wodurch insbesondere stressbedingte Rücken-,
Nacken-, und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst
entstehen.

Sauna mit Farblicht:

Wohlfühlen und entspannen in unserem liebevoll gestaltetem Sauna-
bereich mit großer Außenterrasse - purer Genuss für Körper und Seele!