

ab 01.05.2018

Kursplan & Öffnungszeiten

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Push it Up 09:00 - 09:55 1	Qi Gong 09:00 - 09:45 1	Calorie-Burner 09:00 - 10:00 <i>neu</i> 1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45 1	Group Rx RIP 09:00 - 09:55 <i>neu</i> 1		
Wirbelsäule 10:00 - 10:45 1	Aqua 10:00 - 10:40 4	Nordic Walking 09:00 - 10:30 5	Aqua 10:00 - 10:40 4	Pilates 10:00 - 10:45 1	HIIT Workout 16:15 - 17:25 1	
Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Aqua 11:00 - 11:40 4	Rückenzirkel 10:45 - 11:30 3	Aqua 11:00 - 11:40 4	Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Step 17:30 - 18:30 1	
Aqua 11:00 - 11:40 4		Happy Hour jeden Mittwoch 08:30 - 12:30 Uhr für nur 10 €		Stretch & Relax 11:00 - 11:45 1		
	Aqua <i>neu</i> 18:00 - 18:40 4			Aqua 11:15 - 11:55 4		
Step&Dance 17:00 - 17:45 1	Spinning All Terrain 18:45 - 19:45 2		Workout 17:00 - 18:00 1			
Wirbelsäule 18:00 - 18:45 1	Nordic Walking* <i>neu</i> 18:45 - 20:00 5	Yoga 18:00 - 19:15 1	Pilates 18:00 - 18:45 1			
<i>free moving</i> Fundamentals 18:45 - 20:00 1	Step Intervall 19:00 - 19:55 1	Functional Faszien 19:30 - 20:45 1	Spinning All Terrain 18:00 - 19:00 2			
Aqua 19:00 - 19:40 4	HIIT Workout 20:00 - 21:00 1	Aqua 19:30 - 20:10 4	Aqua 19:00 - 19:40 4			
Spinning Bergland 20:00 - 21:00 2	Aqua 20:00 - 20:40 4					
Cross Athletic <i>Fundamentals</i> 20:15 - 21:15 3	Cross Athletic 20:15 - 21:15 3					

NEWS

10er Karte
159 €
Kurse
Trainingsfläche
Wellness

**Anmeldung im Voraus
für diese Kurse:**
Spinning: 2 Tage
Aqua: 1 Woche

Kursraumlegende:
1 Kursraum groß
2 Kursraum Spinning
3 Cross Athletic Room
4 Schwimmbad
5 Outdoor

Aqua-Kurse 
Gesundheits-Kurse 
Fitness-Kurse 

**Unsere Kurse
finden alle ab
5 Teilnehmern statt**

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08:30 - 22:00
Samstag 13:00 - 19:00
Sonntag 10:00 - 19:00
Feiertage 13:00 - 19:00

Nordic Walking*
von 08.05.2018 bis 28.08.2018



VITArea
Vital- und Stoffwechsellzentrum
Gewerbepark 5
83670 Bad Heilbrunn
Tel. 08046 / 188 522
www.vitarea.de

Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!

Entspannung

Stretch & Relax:

Die Übungen beeinflussen den Muskeltonus und die Dehnbarkeit aller Muskeln, Knochen und Gelenke, sowie die Beweglichkeit der Sehnen und Bänder, durch eine vermehrte Durchblutung. Der Entspannungsteil hat verschiedene Techniken wie Atemlenkung, progressive Muskelrelaxation, Traumreise und Tiefenentspannung zum Inhalt.

Qi Gong:

Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle.

Yoga:

Yoga führt bei regelmäßiger Teilnahme zu Stressabbau, Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens bis zur Stärkung des Immunsystems und des Selbstwertgefühls. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ausdauer

Step&Dance:

Tanzbewegungen werden von internationaler Musik begleitet - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Training!

Step Intervall:

6 Minuten Step im Wechsel mit 6 Minuten Muskeltraining Kraftausdauer. *Vorkenntnisse erforderlich.*

Spinning:

Ausdauer Training auf stationären Fahrrädern. Unabhängig vom Fitnesslevel trainieren alle in der Gruppe, motiviert von mitreißender Musik. Absolut gelenkschonendes Training. Ein effektives Ausdauertraining mit verschiedenen, abwechslungsreichen Methoden.

Bergland: Kraftausdauertraining zwischen 75-85% der max. Herzfrequenz.

Intervall: Wechselspiel der Herzfrequenz zwischen 65-92% und variierende Fahrtechnikpositionen.

Grundlage: Aerobe Ausdauer, Fettstoffwechseltraining 65-75% der max. Herzfrequenz.

All Terrain: Hier werden alle Trainingsprofile trainiert, die in einer sinnvollen Trainingsanleitung im Wechsel folgen

Kräftigung

Aquagymnastik:

Ein Training für jedes Alter. Ganz gleich ob untrainiert oder sportlich. Dieses umfassende Training im Wasser fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei fast vollständiger Gelenkschonung.

Calorie-Burner:

Ziel ist es Kalorien zu verbrennen. Ein Ganzkörper-Workout mit leichten Schrittkombinationen bringt die Teilnehmer zum Schwitzen und verbessert dabei die Kondition und Koordination. Ebenfalls wunderbar für Einsteiger geeignet.

Cross Athletic:

Intensives Training im Zirkel mit eigenem Körpergewicht und mit Zusatzgewichten wie Kettlebells, Medizinbällen und Ringen. Stabilisation und Kräftigung von Rumpf, Bauch und Beinen.

Advanced = für Fortgeschrittene, Fundamentals = für Anfänger, Clinic = Techniktraining

free moving:

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die Beweglichkeit! Experimentierfreude, Offenheit sowie das Einlassen auf Neues, das ist *free moving!* Advanced = für Fortgeschrittene, Fundamentals = für Anfänger

Functional Faszien:

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt der Fasziendehnung! Alles hängt mit Allem zusammen, danach fühlst Du Dich bewegt und beweglich!

Group Rx RIP:

RIP steht in diesem Fall für ein funktionelles orthopädisches Training unter anderem mit der Langhantel. Jede Bewegung wird mit dem Körpergewicht oder mit zusätzlichem Gewicht ausgeführt. Auf sichere und motivierende Art und Weise unterstützt Dich Dein Trainer in dieser Ganzkörper-Workout-Stunde.

Push it Up:

Regelmäßiger Wechsel zwischen unserem Cross Athletic Room und unserem Langhanteltraining Push it up – hier kommt keine Langeweile auf!

HIIT Workout:

Der Kurs ist für jeden, der auch gerne mal an seine Grenzen gehen möchte! Perfekt geeignet für alle Sportler, die ihre Beweglichkeit und Kondition verbessern wollen! Kräftigungsübungen, die deinen ganzen Körper formen und dich schwitzen lassen.

Pilates:

Ein Ganzkörpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Dabei werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen. Besonderen Fokus legen wir hier auf die Beckenboden-, - Bauch-, - und Rückenmuskulatur, sowie auf Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Geeignet für alle Fitness-Level.

Rückenzirkel:

Dieses Zirkeltraining ist auf die Stärkung der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur ausgelegt.

Workout:

Ein modernes Ganzkörper-Workout das Tiefenmuskeltraining, Kräftigung der Oberflächenmuskulatur und Fasziens-Fitness kombiniert. Das kurzweilige und effektive Training für Deine Gesundheit und Figur! Geeignet für alle Fitnesslevels.

Wirbelsäulengymn.:

Durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisationsübungen der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur kann altersbedingten Abbauprozessen sowie Rückenbeschwerden gegengesteuert oder vorgebeugt werden. Ideal um einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.

Outdoor

Nordic Walking:

Trainiert gelenkschonend 80% der gesamten Muskulatur und ist somit ein optimaler Körperfettverbrenner! Die Bewegungsausführung (mit speziellen Stöcken) gleicht dem klassischen Skilanglauf. Durch NW werden Verspannungen im Nacken- und Schultergürtelbereich gelöst.