

## Montag

8.30 - 9.30 (K)  
**BODYPUMP®**

9.15 - 9.45 (W)  
**AquaFitness**

9.50 - 10.20 (W)  
**AquaFitness**

9.45 - 10.30 (K)  
**Pilates**

10.40 - 11.25 (K)  
**STEPworkout**

10.45 - 11.30 (O)  
**Fit im Park I**

11.30 - 12.00 (W)  
**Aqua Nordic Walking**

17.00 - 18.00 (K)  
**BODYBALANCE®**

18.10 - 18.55 (K)  
**STEPaerobic**

19.00 - 19.45 (K)  
**BodyTONE**

19.00 - 19.45 (W)  
**AquaFitness 45'**

19.15 - 20.15 (E)  
**IndoorCycling I**

20.00 - 20.30 (W)  
**BEboard**

20.00 - 21.00 (K)  
**Yoga I**

## Dienstag

09.15 - 10.15 (K)  
**Yoga I**

10.20 - 10.50 (K)  
**Core**

10.55 - 11.25 (K)  
**Mobility**

17.00 - 17.45 (K)  
**Zumba Gold®**

17.50 - 18.50 (K)  
**BODYBALANCE®**

18.55 - 19.25 (K)  
**BODYATTACK® kompakt**

19.15 - 20.15 (E)  
**IndoorCycling I**

19.30 - 20.30 (K)  
**BODYPUMP®**

## Mittwoch

9.00 - 10.00 (K)  
**Therarobics™**

9.15 - 9.45 (W)  
**AquaFitness**

9.50 - 10.20 (W)  
**AquaFitness**

10.10 - 10.40 (K)  
**Stretch**

10.45 - 11.15 (K)  
**Meditation**

14.00 - 15.00 (K)  
**BODYPUMP®**

17.00 - 17.45 (K)  
**Pilates**

18.00 (IT)  
**Laufgruppe**

18.00 - 19.30 (K)  
**Yoga II**

19.00 - 19.45 (W)  
**AquaFitness 45'**

19.40 - 20.40 (K)  
**TABATA II**

## Donnerstag

9.15 - 10.00 (K)  
**Pilates**

10.05 - 10.50 (K)  
**Zumba Gold®**

11.00 - 11.45 (O)  
**Fit im Park I**

14.00 - 14.45 (K)  
**Pilates**

17.00 - 18.00 (K)  
**BODYBALANCE®**

18.00 - 19.00 (H)  
**Runners Workout**

18.05 - 18.50 (K)  
**BODYPUMP® kompakt**

18.15 - 19.15 (E)  
**IndoorCycling I**

19.00 - 19.45 (K)  
**Core 45'**

19.00 - 20.00 (H)  
**BODYATTACK®**

19.35 - 20.05 (W)  
**AquaFitness**

19.50 - 20.20 (K)  
**Mobility**

20.15 - 20.45 (W)  
**BEboard**

## Freitag

9.15 - 10.15 (K)  
**BODYBALANCE®**

10.20 - 10.50 (K)  
**Core**

10.55 - 11.25 (K)  
**Mobility**

16.00 - 16.45 (K)  
**STEPintervall**

16.50 - 17.05 (K)  
**WBB**

17.10 - 18.10 (K)  
**BODYPUMP®**

17.30 - 18.30 (E)  
**IndoorCycling I**

18.20 - 19.50 (K)  
**Yoga**

18.30 - 19.30 (E)  
**IndoorCycling III**

## Samstag

10.00 (IT)  
**Laufgruppe**

14.00 - 14.45 (K)  
**Technik BODYPUMP®**

15.00 - 15.45 (K)  
**Technik BODYBALANCE®**

16.00 - 16.45 (K)  
**Technik BODYATTACK®**

Die *Technik* Kurse finden  
jeden 2. Samstag im Monat statt.

**FitnessClub**  
*Kursplan*  
**Winterzeit** (Stand: 03/2022)

**VitaSol Therme**  
Bad Salzuflen 

**Telefonische Anmeldung erforderlich!**

I = Einsteiger (E) = ErgometerRaum  
II = Fortgeschrittene (FL) = FitnessLounge  
III = Profis (H) = SportHalle  
(K) = Kursraum (O) = Outdoor / im Park  
(IT) = Infotheke (W) = ThermenLandschaft

**FitnessClub Öffnungszeiten:**

montags - sonntags 9.00 - 22.00 Uhr  
(letzter Einlass 21.00 Uhr)

**Frühsportler (mo & mi)** schon ab 7.00 Uhr  
Kurse finden ab vier Teilnehmern statt. Bitte wegen  
eventueller Kursverschiebungen auf die Aushänge im  
FitnessClub, sowie auf Feiertagsspecials achten.

VitaSol Therme GmbH  
Extersche Straße 42 • 32105 Bad Salzuflen  
fitnessclub@vitasol.de • www.vitasol.de  
**Tel. 05222 / 80754-31**

# FitnessClub Gruppenkurse von A - Z:

## Aqua Fitness

Die abwechslungsreichen Fitnessübungen im Wasser garantieren Kraft, Ausdauer und Spaß. Unterschiedliche Handgeräte und rhythmische Musik unterstützen das ganzheitliche Körpertraining.

## Aqua Nordic Walking

Dieser Kurs wird mit speziellen Aqua Nordic Walking Stöcken im 28°C warmen Sportbecken durchgeführt. Gymnastische Aufwärmübungen und eine variantenreiche Ausdauersequenz bieten ein abwechslungsreiches Training im Wasser.

## BEboard

Fitness in einer neuen Dimension erleben. Das ständige Gegensteuern der Boards auf dem unruhigen Wasser führt zu einem hoch motivierenden, sensomotorischen Training. Actionreiches Cardio- und funktionelles Krafttraining, sowie Elemente aus dem Yoga und Pilates fordern Körper und Geist heraus.

## BODYATTACK®

BODYATTACK® ist das inspirierende Cardio-Workout, welches Kraft und Ausdauer bringt. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen.

## BODYBALANCE®

BODYBALANCE® ist eine Mischung aus Yoga, Tai Chi und Pilates, welche die Beweglichkeit und Kraft steigert und den Körper zu neuer Harmonie führt. Ein tiefenwirksames Workout, das zugleich einen Ausgleich zum stressigen Alltag bietet.

## BODYPUMP®

Das choreografierte Langhanteltraining ist eine Herausforderung für die Muskeln. Die regulierbaren Gewichte ermöglichen ein athletisches Workout zu motivierender Musik für Jedermann.

## BodyTONE

Das perfekte Krafttraining für alle Muskeln des Körpers. Mit dem Einsatz verschiedener Handgeräte bringt dieses Training den Körper garantiert in Form.

## Core

Ein effektives Krafttraining für mehr Stabilität im Rumpf, für eine verbesserte Körperhaltung und einen wohlgeformten Körper. Core ist ein abwechslungsreiches Programm mit funktionellen Übungen, das auch zur Prävention von Rückenbeschwerden geeignet ist.

## Functional Training

Ein 45 Minuten langes Zirkeltraining mit variablen Zeitintervallen. Dabei stehen jede Menge unterschiedlicher Materialien zur Auswahl, die beim Functional Training super herausfordern. Nach soviel Kraft und Schweiß folgt in weiteren 15 Minuten die harmonische Wirkung von Mobility Drills, die das Training spürbar abrunden.

## IndoorCycling

Radtraining mit motivierendem Instruktor und mitreißenden Rhythmen. Durch die unterschiedlichen Kursabstufungen, vom Einsteiger bis zum Profi, ist für jeden der passende Kurs dabei.

## Laufgruppe

Ziel ist es, eine effektive Lauftechnik und eine korrekte Atmung zu erlernen. Beim Lauftraining in der Gruppe werden Methoden für lange und kurze Läufe vorgestellt und die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und Vorbereitung näher gebracht.

## Meditation

Die Aufmerksamkeit wird auf einen bestimmten Gedanken, eine Bewegung oder eine Wahrnehmung gelenkt, wodurch störende Gedanken des Alltags ausgeblendet werden. Körper und Geist beruhigen sich und helfen Stress zu reduzieren.

## Mobility

Ein Special für mehr Dehnbarkeit, Flexibilität und Geschmeidigkeit. Das abwechslungsreiche Programm zur Unterstützung regenerativer Abläufe.

## Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere für den Beckenboden, Bauch und Rücken. Basierend auf den Pilates Grundprinzipien wird ein ganz neues Körpergefühl entwickelt.

## Stretch

Unterschiedliche Dehnübungen helfen die Flexibilität von Muskeln und Gelenken zu verbessern und damit gute Voraussetzungen für einen gesunden Bewegungsapparat zu schaffen. Ein Ausgleich muskulärer Dysbalancen hilft dem Körper zu entspannen.

## Runners Workout

Gezieltes Kraft- und Mobilisationstraining für Läufer! Das Training gleicht laufspezifische Dysbalancen aus, verringert das Verletzungsrisiko, verbessert die Athletik und sorgt für bessere Leistung.

## STEPaerobic

Das motivierende Training um und auf dem Step regt den Stoffwechsel an und beseitigt effektiv Fettpölsterchen. Heraus kommt eine mitreißende Choreo, jede Menge Spaß und ein Haufen verbrannter Kalorien.

## STEPintervall

Eine mitreißende Stepchoreo in unterteilten Blöcken. Kalorienschmelzende Ausdauerphasen wechseln sich mit kürzeren Krafttrainingspassagen ab, die den Körper kräftigen und die Figur formen.

## STEPworkout

Das vielseitige Trainingsgerät pusht zum einen das Herz-Kreislaufsystem durch motivierende Kurzchoreos, die Schritt für Schritt aufgebaut werden. Zum anderen bietet es abwechslungsreiche Möglichkeiten für ein effektives Krafttraining.

## TABATA

Effektive Workout Quickies für alle, die sich gerne fordern und in intensiven 4 Minuten Intervallen den Körper topfit und in Form bringen wollen. Mobility Sequenzen runden das Training für eine bessere Regeneration ab.

## Therarobics™

Therarobics ist ein gelenkschonendes und für mehr Körperaufrichtung sorgendes Trainingsprogramm, welches dank seiner einzigartigen Anbringung der Therabänder die Muskulatur trainiert und die Fettzellen zum Schmelzen bringt.

## WBB

Ein kurzes, aber hocheffektives Training für den perfekten Waschbrettbauch.

## Yoga

Yoga verbessert die Balance von Körper, Geist, Seele und Atmung. Der ganzheitliche Ansatz der Übungen erhöht die Vitalität und führt zu einer Haltung der inneren Gelassenheit.

## Zumba Gold®

Das absolute Muss für Fans rhythmischer Bewegungen, die sich auspowern möchten. Hierbei wird mit Salsa, Samba, Merengue und anderen feurigen Latinorhythmen der Körper so richtig in Schwung gebracht.

*Aktiv durchstarten.*