

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

## Samstag

## Sonntag

9.15 - 10.00 (K)  
**BODYPUMP® kompakt**

9.15 - 10.15 (K)  
**BODYBALANCE®**

9.15 - 10.15 (K)  
**Therarobics™**

9.15 - 10.00 (K)  
**Pilates**

9.15 - 10.00 (O)  
**Fit im Park**

9.15 - 10.00 (W)  
**Aqua Fitness**

10.20 - 10.50 (K)  
**Core**

9.15 - 10.00 (W)  
**Aqua Fitness**

9.15 - 9.45 (W)  
**Aqua Nordic Walking**

9.15 - 10.15 (K)  
**Yoga**

10.00 (IT)  
**Laufgruppe**

10.00 - 11.00 (K)  
**BODYATTACK®**

10.05 - 10.35 (W)  
**Aqua Intervall**

10.55 - 11.25 (K)  
**Mobility**

10.05 - 10.35 (W)  
**Aqua Intervall**

10.10 - 10.55 (K)  
**BodyCircuit**

10.20 - 10.50 (K)  
**Core**

11.05 - 12.05 (K)  
**BODYPUMP®**

10.10 - 10.55 (K)  
**STEPworkout**

10.20 - 10.50 (K)  
**Stretch**

11.00 - 11.45 (K)  
**Pilates**

10.55 - 11.25 (K)  
**Mobility**

12.15 - 13.15 (K)  
**BODYBALANCE®**

11.00 - 11.45 (K)  
**Pilates**

10.55 - 11.25 (K)  
**Meditation**

15.30 - 17.00 (K)  
**Yoga Summer Flow\***

*\*vom 13. Mai bis 08. Juli*

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

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

16.45 - 17.45 (K)  
**BODYBALANCE®**

16.00 - 16.45 (K)  
**STEPintervall**

17.50 - 18.35 (K)  
**BODYPUMP® kompakt**

16.50 - 17.05 (K)  
**WBB**

17.00 - 18.00 (K)  
**BODYBALANCE®**

17.00 - 17.45 (O)  
**Functional im Park**

17.00 - 17.45 (K)  
**Pilates**

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

17.10 - 18.10 (K)  
**BODYPUMP®**

I = Einsteiger

(E) = ErgometerRaum

II = Fortgeschrittene

(FL) = FitnessLounge

III = Profis

(H) = SportHalle

(K) = Kursraum

(O) = Outdoor / im Park

(IT) = Infotheke

(W) = ThermenLandschaft

18.10 - 18.55 (K)  
**STEPaerobic**

17.50 - 18.50 (K)  
**BODYBALANCE®**

18.00 (IT)  
**Laufgruppe**

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

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

### FitnessClub Öffnungszeiten:

montags - sonntags 9.00 - 22.00 Uhr

*(letzter Einlass 21.00 Uhr)*

Kurse finden ab vier Teilnehmern statt. Bitte wegen eventueller Kursverschiebungen auf die Aushänge im FitnessClub, sowie auf Feiertagsspecials achten.

19.00 - 19.45 (K)  
**BodyTONE**

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

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

18.40 - 19.10 (K)  
**BODYATTACK® kompakt**

18.20 - 18.50 (K)  
**BODYBALANCE® kompakt**

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

19.00 - 19.45 (W)  
**Aqua Fitness**

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

19.00 - 19.45 (W)  
**Aqua Fitness**

19.15 - 20.00 (K)  
**BodyTONE**

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

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

19.30 - 20.30 (K)  
**BODYPUMP®**

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

19.35 - 20.05 (W)  
**Aqua Intervall**

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

20.00 - 20.30 (W)  
**BEboard**

20.00 - 20.30 (K)  
**Stretch**

20.15 - 20.45 (W)  
**BEboard**

# 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 Intervall** | Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining bei dem sich längere Belastungs- und kürzere Erholungsphasen miteinander abwechseln. Die Kombination von intensiven Cardio- und Kräfteinheiten mit oder ohne Zusatzgeräte sorgt für einen optimalen Trainingserfolg.

**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.

**BodyCircuit** | Ein abwechslungsreiches Training an verschiedenen Stationen für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dieses Workout ist nicht nur motivierend und effektiv, es fördert zudem das allgemeine Wohlbefinden.

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

**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.

**Fit im Park** | Das Allroundtraining an der frischen Luft. Dieses Workout nutzt das eigene Körpergewicht zur Verbesserung der Fitness.

**Functional Training im Park** | Dieses 45 minütige funktionelle Training an der frischen Luft fördert sowohl Kraft als auch Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. Dabei nutzen wir vorwiegend das eigene Körpergewicht aber auch Kleingeräte wie Minibands und Tubes kommen zum Einsatz.

**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** | 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.

**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.

**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.

**Yoga Summer Flow** | Ein dynamisches Ganzkörper-Workout, um unseren gesamten Körper zu trainieren und zu straffen. Neben den körperlichen Benefits, üben wir uns gleichzeitig in Konzentration, Achtsamkeit und Gelassenheit.

*Aktiv durchstarten.*