

FitnessClub Kursplan 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 - 9.30 (K) BODYPUMP®	9.15 - 10.00 (O) Fit im Park	9.00 - 10.00 (K) Therarobics	9.15 - 10.00 (K) Pilates	9.15 - 10.15 (K) BODYBALANCE®		
9.15 - 9.45 (W) AquaFitness	9.15 - 10.00 (K) Intervall meets Mobility	9.15 - 9.45 (W) AquaFitness	10.15 - 11.15 (K) BODYPUMP®	10.15 - 11.00 (O) Fit im Park		9.30 - 10.30 (K) BODYPUMP®
9.50 - 10.20 (W) AquaFitness	10.15 - 10.45 (K) Core	9.50 - 10.20 (W) AquaFitness	10.30 - 11.15 (O) Pilates im Park	10.30 - 11.00 (K) Core	10.00 (O) Laufgruppe	10.45 - 11.45 (K) BODYBALANCE®
9.45 - 10.30 (K) Pilates	11.00 - 11.30 (K) Mobility	10.15 - 10.45 (K) Relax & Stretch	10.30 - 11.30 (E) IndoorCycling I	11.15 - 11.45 (K) Mobility		12.00 - 13.00 (K) BODYPUMP®
10.30 - 11.15 (O) Fit im Park		11.00 - 12.00 (K) BODYBALANCE®	11.30 - 12.00 (K) Faszientraining			13.15 - 14.15 (K) BODYBALANCE®
10.45 - 11.15 (K) Relax & Stretch						
15.30 - 16.30 (K) Yoga I						
16.45 - 17.45 (K) BODYBALANCE®	14.00 - 15.30 (K) Yoga I	14.00 - 15.00 (K) BODYPUMP®		15.45 - 16.45 (K) BODYPUMP®		
18.00 - 18.45 (K) Step		15.30 - 16.30 (K) Yoga I		17.00 - 18.00 (K) BODYPUMP®		
18.00 - 19.00 (O) Funktional Workout i.P.		17.00 - 17.45 (K) Pilates	16.30 - 17.30 (K) BODYPUMP®	17.30 - 18.15 (E) IndoorCycling I		
19.00 - 19.30 (W) AquaFitness		18.00 (O) Laufgruppe	17.45 - 18.45 (K) BODYBALANCE®	18.15 - 19.15 (O) Funktional Workout i.P.		
19.00 - 19.45 (K) BodyTONE	17.00 - 18.00 (K) BODYPUMP®	18.00 - 19.30 (K) Yoga II	18.00 - 19.00 (O) Runners Workout	18.15 - 19.45 (K) Yoga		
19.15 - 20.15 (E) IndoorCycling I	18.15 - 19.15 (K) BODYBALANCE®	19.00 - 19.30 (W) AquaFitness	19.00 - 20.00 (H) BODYATTACK®	18.30 - 19.30 (E) IndoorCycling III		
19.35 - 20.05 (W) AquaFitness	19.15 - 20.15 (E) IndoorCycling I	19.35 - 20.05 (W) AquaFitness	19.00 - 20.00 (E) IndoorCycling I			
20.00 - 21.00 (K) Yoga	19.30 - 20.30 (K) BODYPUMP®	19.00 - 20.00 (O) TABATA II	19.00 - 19.45 (K) BodyTONE			
20.00 - 21.00 (H) BODYATTACK®	20.45 - 21.15 (K) Mobility	20.15 - 20.45 (K) Faszientraining	20.00 - 20.30 (K) Relax & Stretch			

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

FitnessClub Öffnungszeiten:

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

Frühsportler (mo • mi • fr) schon ab 7.00 Uhr

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

Telefonische Anmeldung erforderlich!

Unsere VitaFit-Programme finden sich auf der Rückseite. ●●●●●

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

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.

●● 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.

●● Cycling

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

●● Faszientraining

Eine Trainingseinheit mit Faszienrollen oder -bällen. Verspannungen werden gelöst und der Körper in eine Entspannung und Regeneration geführt. Eine schöne Möglichkeit unter Anleitung in der Gruppe neue Erfahrungen zu sammeln. Derzeit bitte eigene Rollen und Bälle zum Training mitbringen!

●● Fit im Park

Das Allroundtraining an der frischen Luft. Dieses Workout nutzt das eigene Körpergewicht zur Verbesserung der Fitness.

●● Functional Workout im Park

Ein intensives, abwechslungsreiches Training im Grünen, das aufbaut und stabilisiert.

●●● Intervall meets Mobility

Ein effektives Muskelworkout, bei dem verschiedenste Übungen im Intervall durchgeführt und mit speziellen Mobilityskills abgerundet werden.

●● 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.

●● 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.

●● Relax & Stretch

Entspannung und Verbesserung der Dehnfähigkeit stehen im Vordergrund dieses Kursangebotes. Der Körper wird entspannter und beweglicher.

●● 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.

●● Step

Das motivierende Training um und auf dem Step regt den Stoffwechsel an und beseitigt effektiv Fettpölsterchen.

●● 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.

●● 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.