

Montag

9.15 - 10.00 (K)
BODYPUMP® kompakt

9.15 - 10.00 (W)
Aqua Fitness

10.05 - 10.35 (W)
Aqua Intervall

10.10 - 10.55 (K)
STEPworkout

11.00 - 11.45 (K)
Pilates

11.30 - 12.00 (W)
Aqua Nordic Walking

Dienstag

9.15 - 10.15 (K)
BODYBALANCE®

10.20 - 10.50 (K)
Core

10.55 - 11.25 (K)
Mobility

11.15 - 12.00 (E)
IndoorCycling I

17.00 - 18.00 (K)
BODYBALANCE®

18.10 - 18.55 (K)
STEPaerobic

19.00 - 19.45 (K)
BodyTONE

19.00 - 19.45 (W)
Aqua Fitness

19.15 - 20.15 (E)
IndoorCycling II

20.00 - 21.00 (K)
Yoga I

Mittwoch

9.15 - 10.15 (K)
Therarobics™

9.15 - 10.00 (W)
Aqua Fitness

10.05 - 10.35 (W)
Aqua Intervall

10.20 - 10.50 (K)
Stretch

10.55 - 11.25 (K)
Meditation

17.00 - 17.45 (K)
Pilates

18.00 (IT)
Laufgruppe

18.00 - 19.30 (K)
Yoga II

19.00 - 19.45 (W)
Aqua Fitness

19.40 - 20.40 (K)
TABATA II

Donnerstag

9.15 - 10.00 (K)
Pilates

10.10 - 10.55 (K)
BodyCircuit

11.00 - 11.45 (K)
Pilates

16.45 - 17.45 (K)
BODYBALANCE®

17.50 - 18.50 (K)
BODYPUMP®

18.00 - 19.00 (H)
Runners Workout

18.15 - 19.15 (E)
IndoorCycling I

19.00 - 19.45 (K)
BodyTONE

19.35 - 20.05 (W)
Aqua Intervall

19.45 - 20.15 (K)
Stretch

20.15 - 20.45 (W)
BEboard

Freitag

9.15 - 10.15 (K)
Yoga

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 - 18.50 (K)
BODYBALANCE® kompakt

18.30 - 19.30 (E)
IndoorCycling III

Samstag

9.15 - 10.45 (K)
Hatha Vinyasa Yoga ¹

10.00 (IT)
Laufgruppe

15.30 - 16.45 (K)
Contemporary Dance²

¹ ab 10.02.2024
² 8 Einheiten ab 03.02.2024

FitnessClub
Kursplan

(Stand: 02/2024)

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:

täglich 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.

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 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.

Contemporary Dance | Dieses interdisziplinäre Ganzkörper-Training, besteht aus tollen Ballett-Moves und Basics sowie Übungen für Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Neben Elementen aus dem Ballett, Pilates und Laban/Bartenieff gehören verschiedene Übungen für Bauch, Beine und Po zum Kern des Trainings. Contemporary und klassische Elemente runden das Training ab.

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.

Hatha-Vinyasa Yoga | Kombiniert wird der traditionelle Yogastil Hatha, dessen Asanas (Haltungen) bilden die Basis vieler weiterer Stile, mit dem Vinyasa Yoga, bei welchem eine dynamischere Abfolge dieser praktiziert werden. Ziel der Einheit ist dadurch ein schönes Körpergefühl aufzubauen und ihn auf sanfte Weise zu kräftigen, zu dehnen und zu entspannen. Beendet wird die Class mit Atemübungen und Meditation.

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.

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 | 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.

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.

Sunday Special | Der 45 minütige, abwechslungsreiche Kurs bietet ein effektives Training. Per Aushang am Infoboard kann der spezielle Sonntagkurs ausgesucht werden. Für alle die Vielseitigkeit anspricht und sich gern auspowern.

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.

Aktiv durchstarten.