

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

9.15 - 10.00 (W)
Aqua Fitness

9.15 - 10.15 (K)
BODYBALANCE®

9.15 - 10.00 (W)
Aqua Fitness

9.15 - 10.00 (K)
Pilates

9.15 - 10.15 (K)
Hatha Yoga I

09.15 - 10.45 (K)
Hatha Vinyasa Yoga

9.15 - 10.15 (K)
BODYPUMP®

10.20 - 10.50 (K)
Core

9.15 - 10.15 (K)
Therarobics™

10.05 - 10.50 (K)
BodyCircuit

10.20 - 10.50 (K)
Core

10.00 (IT)
Laufgruppe

10.00 - 10.45 (E)
IndoorCycling

10.05 - 10.35 (W)
Aqua Intervall

10.55 - 11.25 (K)
Mobility

10.05 - 10.35 (W)
Aqua Intervall

11.00 - 11.45 (K)
Pilates

10.55 - 11.25 (K)
Mobility

11.00 - 12.00 (K)
BODYPUMP®

10.25 - 11.10 (K)
Pilates

10.20 - 10.50 (K)
Stretch

12.10 - 13.10 (K)
BODYBALANCE®

11.30 - 12.00 (W)
Aqua Nordic Walking

10.55 - 11.25 (K)
Meditation

FitnessClub VitaSol Therme Kursplan

Bad Salzuflen



(Stand: 09/2024)

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

17.00 - 18.00 (K)
BODYBALANCE®

17.00 - 17.45 (K)
Pilates

16.30 - 17.30 (K)
BODYBALANCE®

16.50 - 17.05 (K)
WBB

18.05 - 18.50 (K)
STEPaerobic

17.50 - 18.50 (K)
BODYBALANCE®

17.50 - 18.35 (K)
Deep Work

18.00 - 19.00 (H)
Runners Workout

17.10 - 18.10 (K)
BODYPUMP®

17.30 - 18.30 (E)
IndoorCycling I

18.55 - 19.25 (K)
BodyTONE

19.00 - 20.00 (K)
BODYPUMP®

18.00 (IT)
Laufgruppe

18.00 - 19.00 (E)
IndoorCycling

18.20 - 18.50 (K)
BODYBALANCE® kompakt

19.00 - 19.45 (W)
Aqua Fitness

19.15 - 20.15 (E)
IndoorCycling

18.40 - 20.10 (K)
Hatha Yoga II

18.45 - 19.15 (K)
BODYATTACK®

18.30 - 19.30 (E)
IndoorCycling III

19.15 - 20.15 (E)
IndoorCycling

19.00 - 19.45 (W)
Aqua Fitness

19.20 - 20.20 (K)
Body Workout

19.30 - 20.00 (K)
BODYATTACK®

19.30 - 20.00 (W)
Aqua Fitness

20.00 - 21.00 (K)
Hatha Yoga I

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.

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

Body Workout | Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Fokus auf den Rumpf. Die intensive Stretchingphase rundet das Workout ab und führt in einen erholsamen Feierabend.

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.

DeepWork | Im DeepWork erleben wir die ausgleichende Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Das Training baut auf zwei sich entgegenwirkenden Kräften im ständigen Wechsel auf: Anspannung und Entspannung, Ausdehnen und Zusammenziehen, Hoch- und Tiefbewegungen. Ein herausforderndes und ausgleichendes Workout zugleich, das energetisiert und befreit.

Hatha Yoga | Beim Hatha Yoga stehen kräftigende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung im Vordergrund.

Eine Hatha Yogastunde setzt sich aus einer Meditation, Atemübungen, Asanas und der abschließenden Entspannung zusammen.

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.

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.

Aktiv durchstarten.