

## 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)  
**STEP Workout**

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

17.00 - 18.00 (K)  
**BODYBALANCE®**

18.10 - 18.55 (K)  
**STEP Aerobic**

19.00 - 19.45 (K)  
**BodyTONE**

19.00 - 20.00 (H)  
**BODYATTACK®**

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

19.00 - 19.30 (W)  
**AquaFitness**

19.35 - 20.05 (W)  
**AquaFitness**

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

20.15 - 20.45 (W)  
**BEboard**

## Dienstag

09.10 - 10.10 (K)  
**Yoga I**

10.15 - 10.45 (K)  
**Core**

10.50 - 11.20 (K)  
**Mobility**

17.15 - 18.00 (K)  
**Zumba Gold®**

18.10 - 19.10 (K)  
**BODYBALANCE®**

19.15 - 20.15 (K)  
**BODYPUMP®**

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

## Mittwoch

9.00 - 10.00 (K)  
**Therarobics™**

9.15 - 9.45 (W)  
**AquaFitness**

9.50 - 10.20 (W)  
**AquaFitness**

10.10 - 10.40 (K)  
**Relax & Stretch**

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 - 19.30 (W)  
**AquaFitness**

19.35 - 20.05 (W)  
**AquaFitness**

19.40 - 20.25 (K)  
**TABATA II**

## Donnerstag

9.15 - 10.00 (K)  
**Pilates**

10.15 - 11.00 (K)  
**Zumba Gold®**

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)  
**BodyTONE**

19.00 - 20.00 (H)  
**BODYATTACK®**

19.35 - 20.05 (W)  
**AquaFitness**

19.50 - 20.20 (K)  
**Relax & Stretch**

20.15 - 20.45 (W)  
**BEboard**

## Freitag

9.15 - 10.15 (K)  
**BODYBALANCE®**

10.20 - 10.50 (K)  
**Core**

10.30 - 11.15 (IT)  
**Nordic Walking**

11.00 - 11.30 (K)  
**Mobility**

17.00 - 18.00 (K)  
**BODYPUMP®**

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

18.15 - 19.45 (K)  
**Yoga**

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

## Samstag

10.00 (IT)  
**Laufgruppe**

## Sonntag

10.00 - 11.00 (H)  
**BODYATTACK®**

11.10 - 12.10 (K)  
**BODYPUMP®**

12.20 - 13.20 (K)  
**BODYBALANCE®**

**FitnessClub**  
Kursplan  
Winterzeit (Stand: 10/2021)

**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 hochmotivierenden, 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.

## **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.

## **Mobility**

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

## **Nordic Walking**

Das ideale Fettabbau- und Herzkreislauf-Training an der frischen Luft.

## **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.

## **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.*