

Kursplan

| | | |
|------------|---------------|-----------------------------|
| Montag | 09.15 - 09.55 | Rückenfitness |
| | 10.00 - 10.45 | Dance Aerobic |
| | 16.00 - 16.45 | Rehasport** |
| | 17.00 - 17.45 | Rehasport** |
| | 18.00 - 18.45 | Core |
| | 19.00 - 20.00 | Intensive Yoga* |
| Dienstag | 09.15 - 10.00 | Functional Zirkel |
| | 10.30 - 11.15 | Rehasport** |
| | 16.00 - 16.45 | Rehasport** |
| | 17.00 - 18.00 | Präventionskurs Kraft-Aktiv |
| | 18.15 - 19.15 | Pilates |
| Mittwoch | 09.00 - 09.45 | TRX© |
| | 10.00 - 10.45 | Rehasport** |
| | 11.00 - 11.45 | Rehasport** |
| | 18.00 - 18.40 | Bauch, Beine, Po |
| | 18.45 - 19.30 | Langhantelworkout |
| Donnerstag | 09.15 - 10.15 | Pilates |
| | 16.00 - 16.45 | Rehasport** |
| | 17.00 - 17.45 | Rehasport** |
| | 18.00 - 18:45 | Rückenfitness |
| Freitag | 09.15 - 10.00 | Workout |
| | 18.00 - 19.00 | Pilates |
| Samstag | 9.30 - 10.30 | Intensive Yoga* |
| Sonntag | 10.00 - 11.00 | Pilates |

* Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

**Nur mit ärztlichem Attest

Kursbeschreibungen

| | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bauch, Beine, Po | Mit und ohne Hilfsmittel werden Bauch, Beine und Po trainiert. |
| Functional Workout | Funktionelle Kräftigungsübungen für den gesamten Körper, mithilfe unterschiedlicher Hilfsmittel |
| Faszientraining | Mittels Dehnen, federnden Bewegungen und Wahrnehmungsübungen wird das Bindegewebe trainiert. |
| Intensive Yoga | Die intensivere Variante von Yoga zur Schulung der Kraft- Balance- und Entspannungsfähigkeit. |
| Langhantel-workout | Die Muskelgruppen des Körpers werden mit einer Langhantelstange trainiert. |
| Pilates | Ein ganzheitliches Training mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen. |
| Rückenfitness | Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rücken- bzw. der Rumpfmuskulatur. |
| Step | Ausdauertraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. |
| Prävention | Kraft-Aktiv Präventionskurs |
| Workout | Mit und ohne Hilfsmittel werden alle großen Muskelgruppen trainiert. |
| TRX | Ganzkörper-Workout mit Hilfe des TRX-Schlingentrainers und deutlich aerober Komponente. |
| Öffnungszeiten | Mo - Fr 8.00 - 21:30 Uhr Sa + So 9.00 - 17:00 Uhr |

Vital Center Kriftel GmbH - Kapellenstr. 48 - 65830 Kriftel
Tel 06192 4709095 - info@vitalcenter-kriftel.de - www.vitalcenter-kriftel.de