

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