

Initiative Gesundheit e. V.

Kursplan

Vitadrom Kursplan



Zumba und Latino  
 Bauch attack und Hot Iron  
 X-Do Drilling  
 Power Step  
 BBP und Power Fitness  
 Pilates und Rücken Fit  
 Beach Workout  
 Balance  
 Aqua Jogging  
 Gelenke Fit Sole

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.00 - 08.30 Uhr FK Sole	08.00 - 08.30 Uhr FK Sole	08.00 - 08.30 Uhr FK Sole	08.00 - 08.30 Uhr FK Sole
	08.30 - 09.00 Uhr FK Sole	08.30 - 09.00 Uhr FK Sole	08.30 - 09.00 Uhr FK Sole	08.30 - 09.00 Uhr FK Sole
	09.00 - 09.30 Uhr FK Sole	09.00 - 09.30 Uhr FK Sole	09.00 - 09.30 Uhr FK Sole	09.00 - 09.30 Uhr FK Sole
09.30 - 10.00 Uhr FK Rücken	09.45 - 10.15 Uhr FK Aqua		09.45 - 10.15 Uhr FK Aqua	
10.00 - 10.30 Uhr FK Rücken				
10.30 - 11.00 Uhr FK Rücken				
	11.30 - 12.00 Uhr FK Rücken	11.00 - 11.30 Uhr FK Balance	11.30 - 12.00 Uhr FK Rücken	11.00 - 11.30 Uhr FK Balance
16.45 - 17.30 Uhr RH Rücken			17.00 - 17.30 Uhr FK Rücken	
17.30 - 18.00 Uhr FK Rücken	17.30 - 18.00 Uhr FK Rücken	17.30 - 18.00 Uhr FK Rücken	17.30 - 18.00 Uhr FK Rücken	
18.00 - 18.30 Uhr FK Aqua			18.00 - 18.30 Uhr FK Aqua	
18.30 - 19.00 Uhr FK Sole		18.30 - 19.00 Uhr FK Sole	18.30 - 19.00 Uhr FK Sole	
	19.15 - 20.00 Uhr RH Aqua		19.15 - 20.00 Uhr RH Aqua	
19.45 - 20.15 Uhr FK Rücken				

**Funktionstraining (FK)**

**FK Rücken, FK Balance:**  
 Gruppengymnastik die Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft mit und ohne Kleingeräte verbessert

**FK Aqua:**  
 Gruppengymnastik im Hallenbad für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, mit Kleingeräten

**FK Sole:**  
 Gruppengymnastik in der Sole für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, mit Kleingeräten

**Rehasport (RH)**

**RH Rücken:**  
 Gruppengymnastik für Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft mit und ohne Kleingeräte

**RH Aqua:**  
 Gruppengymnastik im Hallenbad für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, mit Kleingeräten

**Kursverantwortung:** Initiative **Gesundheit Soltau e. V.**

Die Wasser-(Aqua-) und Solekurse werden in Zusammenarbeit mit dem Vitadrom und der



die Rücken- und Balancekurse mit dem



durchgeführt.

Design und Inhalt: Bernd Schörs, Vitadrom GmbH & Co KG

**Informations- und Bürozeiten:**

Dienstag und Donnerstag 09.30 - 11.00 Uhr  
 Mittwochs 16.00 - 17.30 Uhr

## Kursplan Vitadrom Fitness

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Sonntag
	09.30 - 10.30 Uhr Hot Iron		09.30 - 10.30 * Nordic Walking		09.30 - 10.30 Uhr BBP/Zumba			
10.00 - 10.30 Uhr Rücken Fit								
	10.30 - 11.00 Uhr Pilates	09.45 - 10.15 Uhr Aqua Jogging			10.30 - 11.00 Uhr Pilates	09.45 - 10.15 Uhr Aqua Jogging		
			11.00 - 11.30 Uhr Balance				11.00 - 11.30 Uhr Balance	11.00 - 12.00 Uhr Fitnesskurs
								Der Fitnesskurs am Sonntag wird monatsweise bekannt gegeben.
17.30 - 18.00 Uhr Rücken Fit							17.30 - 18.30 Uhr Hot Iron*	
18.00 - 18.30 Uhr Beach Workout	18.00 - 18.30 Uhr Bauch attack		18.00 - 18.30 Uhr Drilling		18.00 - 18.30 Uhr Power Fitness	18.00 - 18.30 Uhr Aqua Jogging		
18.30 - 19.30 Uhr Power Step	18.30 - 19.30 Uhr Hot Iron		18.30 - 19.30 Uhr X-Do		18.30 - 19.30 Uhr BBP		18.30 - 19.30 Uhr Zumba	
18.00 - 18.30 Aqua - Jogging		19.15 - 20.00 Uhr Aqua Jogging		19.00 - 19.30 Uhr Gelenke Fit/Sole		19.15 - 20.00 Uhr Aqua Jogging		
19.45 - 20.15 Uhr Rücken Fit	19.30 - 20.30 Uhr Latino		* Kurse mit Anmeldung, mind. 10 Teilnehmer					

**Balance:** Training zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes.

**Bauch attack:** Effektives und intensives Bauchmuskeltraining kombiniert mit ausgleichenden Rückenübungen

**Beach Workout:** ... mach Dich fit! Körperforming für die Strandfigur.

**BBP:** Bauch, Beine, Po. Abwechslungsreiches und gezieltes Training mit und ohne Geräte

**Drilling:** Power für den ganzen Körper, hart an der Grenze.

**Hot Iron:** -mit Langhanteln. Zur Verbesserung der Kraft, Fettverbrennung, Straffung des Körpers und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

**Pilates:** Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination mit fließenden Atemübungen.

**Power Fitness:** (ohne Step) und

**Power Step:** ... gib alles! Geh an Deine Grenzen. Viel Spaß beim Schwitzen.

**Rücken Fit:** Sanfte Rückengymnastik zur Stärkung und Stabilisierung der Wirbelsäule.

**X-Do:** Koordination und Kraft kombiniert mit Kampfsporttechniken

**Zumba:** Dieser Fitnesskurs bringt Dich in Schwung; exotische Rhythmen, verschiedene Tanzstile aus aller Welt bringen die Stimmung im Kursraum zum Kochen.

**Latino:** Tänzerische Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Für alle, die gerne das Tanzbein schwingen und die Hüfte kreisen lassen.

### Wasserkurse

**Aqua-Jogging:** Die schonende Wassergymnastik trägt zur Steigerung der Kondition bei. Besonders empfehlenswert bei Beschwerden des Bewegungsapparates.

**Gelenke Fit Sole:** Alle Gelenke im warmen Solewasser mal richtig bewegen. Eine Mischung aus Therapie und Fitness.

### Unsere Öffnungszeiten:

Montag u. Mittwoch	09.00 - 21.30 Uhr
Dienstag u. Donnerstag	07.00 - 21.30 Uhr
Freitag	09.00 - 21.00 Uhr
Samstag u. Sonntag	10.00 - 17.00 Uhr

