

## Kursplan Vitadrom Fitness

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Sonntag
	09.15 - 11.45 Uhr Kinderbetreuung				09.15 - 11.45 Uhr Kinderbetreuung			
	09.30 - 10.30 Uhr Hot Iron				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.
					14.00 - 14.45 Schülerkurs			
17.30 - 18.00 Uhr Rücken Fit							17.30 - 18.30 Uhr Hot Iron	
18.00 - 18.30 Uhr Workout	18.00 - 18.30 Uhr Bauch attack		18.00 - 18.30 Uhr Power Fitness		18.00 - 18.30 Uhr Bauch attack			
18.30 - 19.30 Uhr Power Step	18.30 - 19.30 Uhr Hot Iron		18.30 - 19.30 Uhr BBP		18.30 - 19.30 Uhr X - Do		18.30 - 19.30 Uhr Zumba	
18.45 - 19.45 Uhr Spinning/Raum 2	18.45 - 19.45 Uhr Spinning/Raum 2	19.15 - 20.00 Uhr Aqua Jogging	18.45 - 19.45 Uhr Spinning/Raum 2	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		19.45 - 20.45 Uhr Stark u. Entspannt		19.30 - 20.30 Uhr Step			

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

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

**BBP:** Bauch, Beine, Po. abwechslungsreiches und gezieltes Training mit und ohne Gerät

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

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

**Spinning:** Das ultimative Training auf dem Spinning Rad mit Pulskontrolle

**Step:** Choreografie und Steppen mit Kleinhanteln sind die Schwerpunkte. Stärke Deine Ausdauer und verbrenne Kalorien und hab´ viel Spaß dabei.

**Stark und Entspannt:** Finde mit Qi Gong, Yoga und Entspannungsübungen einen Ausgleich zum Alltag.

**X-Do:** Koordination und Kraft kombiniert mit Kampf-Sporttechniken.

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

**Latino:** Tänzerische Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Ein begeisternder Kurs mit hohem Spaßfaktor. 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 einmal 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

