

KURSPLAN WINTER 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30 – 10.30 Gesunder Rücken Carmen	9.00 – 9.45 Bodypower Stephanie	9.00 – 10.30 Hatha-Yoga Carsten	9.00 – 10.00 Bodypower Wolfgang W.			
	9.50 – 10.20 Bauch/Rücken Stephanie		10.05 – 10.50 Gesunder Rücken Wolfgang W.	9.45 – 10.45 Rückenfit Stephanie		10.00 – 11.30 Yoga-Mindful-Flow Gabi/Claudia
10.35 – 11.35 Bodypower und bewegte Faszien Carmen	10.25 – 10.55 Mobility Stephanie	10.35 – 11.35 Pilates Carsten	10.55 – 11.25 Stretching Wolfgang W.	10.50 – 11.20 Stretching Stephanie	10.30 – 11.30 Step (F) siehe Monatsplan	11.30 – 12.30 Zumba-Party Sonia (1.Sonntag im Monat)
11.40 – 12.30 Cardio Workout Maya	11.00 – 12.00 Stretching Stephanie	12.45 – 13.30 Aqua Fitness (Pool) Carsten	11.45 – 12.45 Spinning® Wolfgang W.	11.25 – 11.45 Tiefenentspannung Stephanie	11.30 – 12.30 Bodystyling siehe Monatsplan	
12.45 – 13.30 Aqua Fitness (Pool) Maya	12.05 – 12.35 Tiefenentspannung Stephanie				14.30 – 15.00 Mobility/Stretching Markus	16.30 – 17.00 Sixpack Markus
16.00 – 19.00 Body Power Felix	17.50 – 18.50 Bodystyling Ksenia	18.15 – 19.15 Pilates Stephanie	18.15 – 19.15 Hot-Iron® Jutta	17.45 – 18.45 HIIT-Training Felix/Serkan		17.30 – 18.00 Functional Workout (Functional Bereich)
19.00 – 19.30 Functional Workout (Functional Bereich)	19.00 – 19.45 After Workout Wolfgang R.	19.15 – 19.45 Stretching Stephanie	18.30 – 19.00 Functional Workout (Functional Bereich)	18.50 – 20.20 VinyasaYoga Elena		
19.05 – 20.00 Happy Back & Stretch Felix	20.00 – 21.00 Spinning® Wolfgang R.		19.20 – 20.20 Spinning® Jutta			

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
Freitag bis Sonntag

7:00 - 22:00 Uhr
9:00 - 22:00 Uhr

vitalis Fitness | Sauna | Wellness
Peter-Anders-Str. 11-13 | 81245 München
Tel.: 089-88 36 16 | www.vitalis-muenchen.de

UNSERE KURSFORMATE

HIIT-Training

HIIT ist eine moderne Trainingsmethode, bei der sich kurze Belastungsphasen von meist 20–60 Sekunden mit kurzen aktiven Erholungsphasen von etwa 10–30 Sekunden mehrmals abwechseln.

Hot-Iron®

Ganzkörper-Kraftausdauer-Training mit Langhanteln, das Muskelaufbau, Fettverbrennung und Straffung fördert, indem es einfache, aber effektive Übungen zu motivierender Musik kombiniert und für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet ist, da jeder sein individuelles Gewicht wählen kann..

Zumba

Energiegeladenes Fitness-Programm, das lateinamerikanische und internationale Tanzstile mit Aerobic-Elementen kombiniert. Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit inklusive hohem Spaßfaktor („Party-Atmosphäre“), der die Motivation fördert

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist die klassische Form des Yoga, die den Körper, den Geist und die Seele durch körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannung harmonisiert.

Vinyasa-Yoga

Dynamischer und kraftvoller Yogastil, bei dem die Körperübungen (Asanas) in einer fließenden Sequenz direkt miteinander verbunden werden. Er wird oft als „Flow Yoga“ bezeichnet, da die Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden.

Yoga-Mindful-Flow

Sanfte bis moderat fordernde Praxis, die Elemente aus dem Vinyasa Flow und der Achtsamkeitsmeditation vereint. Im Fokus steht die bewusste Synchronisation von Atem und Bewegung (Vinyasa) während die Aufmerksamkeit ganz im gegenwärtigen Moment verankert bleibt..

Bodypower

Intensives Ganzkörper-Intervalltraining, das darauf abzielt, Muskelkraft, Ausdauer und Körperstraffung durch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauer-elementen zu optimieren.

Bodystyling

Effektives Ganzkörpertraining, das Kraftausdauer-Elemente kombiniert, um die Muskulatur gezielt zu straffen, zu formen und zu definieren.

Functional-Training

Hochintensives, nach neuesten trainingswissenschaftlichen Methoden gestaltetes, funktionelles Intervall-Zirkeltraining, wo Teamarbeit und Spaß im Vordergrund stehen.

Gesunder Rücken/Rückenfit

Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Korrektur von Haltungproblemen. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, Körpergefühl zu entwickeln und Verspannungen zu lösen.

Faszientraining

Mobilisation, Stärkung und Entspannung der bindegewebsartigen Strukturen über den Gelenken. Auf eine sanfte Weise wird vor allem das Zentrum des Körpers, Bauch und Rücken trainiert.

After Workout

Muskel-, Kraft- und Ausdauertraining mit einer Langhantelstange und wechselbaren Gewichtsscheiben.

Step

Koordinationsbetonte Ausdauerstunde. Schrittkombinationen mit dem Step (höhenverstellbare Stufe). Für alle, die Spaß an Choreographie betontem Ausdauertraining haben

Spinning®

Perfektes Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Fahrrädern. Es gibt keinen Aufprall. Vollkommen gelenkfreundlich und absolut „choreographiefrei“

Mobility

Beweglichkeit und Balance in einzelnen Muskelgruppen werden wieder aktiviert und herausgefordert.

Tiefenentspannung

Entspannungsverfahren das einen besonders intensiven Entspannungszustand hervorruft. Dieser Zustand ist von tiefer

körperlicher und geistiger Entspannung, sowie einer dadurch erzielten Öffnung des Unterbewusstseins gekennzeichnet.

Cardio-Workout

ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, die Ausdauer zu steigern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Aqua Fitness

Aqua-Fitness ist ein effektives, fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert.

Happy Back & Stretch

Eine wohltuende Mischung aus Kräftigung, Mobilisation und intensiver Dehnung, die speziell darauf ausgelegt ist, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Haltung zu verbessern

Sixpack

Die gesamte Rumpfmuskulatur wird gezielt gekräftigt und definiert. Neben dem ästhetischen Ziel eines Waschbrettbauchs liegt der Fokus auf einer verbesserten Körperhaltung und der Stabilisierung der Wirbelsäule, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Bauch/Rücken

Es wird die gesamte Körpermitte gestärkt, um die Haltung zu verbessern und um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Stretching

Gezieltes Flexibilitätstraining, das darauf ausgerichtet ist, die Beweglichkeit des gesamten Körpers zu verbessern und muskuläre Spannungen zu lösen. Im Gegensatz zu Yoga-Kursen liegt der Fokus hier primär auf anatomisch-funktionalen Dehntechniken.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung kombiniert. Im Fokus steht die Stärkung der tief liegenden Muskulatur – insbesondere der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse.

- Alle Kurse finden ab 3 Personen statt.
- Kurse unter einem Teilnehmerdurchschnitt von 6 Personen (Quartal) behalten wir uns vor abzusetzen oder zu ändern!

- Das Kursprogramm ist davon abhängig, welche Lehrer wir zu welchen Zeiten engagieren können und wie die Kurse frequentiert sind.

Von daher kann es immer sein, dass sich Inhalte ändern, Stunden verschieben oder abgesetzt werden (z.B. Sommer/Winterplan).