KURSPLAN WINTER 2024

vitalis
FITNESS · SAUNA · WELLNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 Gesunder Rücken 11:05 - 12:05 Hula Hoop & bewegte Faszien 12:15 – 13:00 Aqua Fitness (Pool)	9:45 – 10:15 Bauch/Rücken 10:20 – 10:50 Faszien & Feldenkrais 10:55 – 11:55 Stretching 12:00 – 12:30 Tiefenentspannung	9:00 – 10:30 Yoga 10:35 – 11:35 Pilates 11:40 – 12:25 Aqua Fitness (Pool)	9:00 – 10:00 Bodypower 10:05 – 10:50 Gesunder Rücken 10:55 – 11:25 Stretching	10:15 – 11:45 Gesunder Rücken/ Stretching	10:30 – 11:30 Step (F) 11:30 – 12:30 Bodystyling	10:00 – 11:30 Yoga
Kids Tanzkurse 15:10 – 16:00 Kindertanz 3-6 Jahre 16:10 – 17:00 Kindertanz 3-6 Jahre 17:10 – 18:00 Hip-Hop 9-12 Jahre			**Kids Tanzkurse** 15:10 – 16:00 Kinderjazz 6-8 Jahre 16:10 – 17:00 Hip-Jazz 8-10 Jahre 17:10 – 18:00 Hip-Hop 10-12 Jahre 18:10 – 19:10 Hip-Hop 13-16 Jahre	**Kids Tanzkurse** 17:45 – 18:45 Hip-Hop ab 14 Jahre **Anmeldung:** maras-tanzwelt@web.de		
18:15 – 19:00 Rückenfit 19:00 – 19:30 Functional Workout (Functional Bereich) 19:00 – 20:00 Stretching	19:00 – 19:45 After Workout 20:00 – 21:00 Spinning	18:15 – 19:15 Pilates 19:15 – 19:45 Stretching	18:15 – 19:15 Workout 18:30 – 19:00 Functional Workout (Functional Bereich) 19:20 – 20:20 Spinning	18:45 – 20:15 Yoga		17:30 – 18:00 Functional Workout (Functional Bereich)

Öffnungszeiten:

Winter
(01.10. – 30.04.)

Montag und Donnerstag	7:00 – 22:00 Uhr
Dienstag und Mittwoch	8:00 – 22:00 Uhr
Freitag bis Sonntag	9:00 – 22:00 Uhr

Vitalis Fitness I Sauna I Wellness I Peter-Anders-Str. 11-13 I 81245 München I Tel.: 089 / 88 36 16 I Fax.: 089 / 820 32 09

UNSERE KURSFORMATE

vitalis
FITNESS - SAUNA - WELLNESS

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Workout: Das Training ist ein hochintensives, nach neuesten trainingswissenschaftlichen Methoden gestaltetes, funktionelles Intervall-Zirkeltraining, wo Teamarbeit und Spaß im Vordergrund stehen.

RÜCKEN I PILATES

Sanfter Rücken: Sanftes, ruhiges Kursformat rund um die Wirbelsäule. Mobilisation, Rücken- und Faszientraining wechseln sich mit Übungen aus dem Feldenkrais ab.

Gesunder Rücken/Rückenfit: Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Korrektur von Haltungsproblemen.

Stretching: 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.

Pilates: Auf eine sanfte Weise wird vor allem das Zentrum des Körpers, Bauch und Rücken trainiert. Körperwahrnehmung, Balance und Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle.

Faszien-Pilates: komplexe und innovative Übungen (zum Teil mit Faszienrolle/Kugel) dehnen und kräftigen die Kollagenfasern. Eine Klangschalen-Entspannung schafft am Ende Raum für innere Ruhe.

KRÄFTIGUNG

BBP: Es werden vorwiegend Bauch, Beine, (Rücken) und Po trainiert; für verbesserte Haltung und Stabilität in der Körpermitte.

Bodypower: Ausdauerbetontes Kräftigungsprogramm für alle, die viel Power haben wollen. Mehr Erfolg in kürzerer Zeit! Bodystyling: Eine Kräftigungsstunde zur Stärkung des ganzen Körpers, oft mit Hanteln oder Tubes (elastische Bänder)

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

Hula-Hoop & bewegte Faszien: Hula-Hoop ist ein Fitnesstraining mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüften gekreist wird. Beim Hula-Hoop-Workout trainiert man die Rumpfmuskulatur, insbesondere die Taille, sowie die Ausdauer und die Koordination. Zwischendurch werden die Kollagenfasern mit verschiedenen Übungen gedehnt und gekräftigt.

WASSERGYMNASTIK

Aqua Fitness: ein besonders gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Vitalis Pool.
-> Bitte mit Badekleidung!

CHOREOGRAPHIE

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

SPINNING

Spinning-Training ist ein perfektes Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Fahrrädern. Es gibt keinen Aufprall. Vollkommen gelenkfreundlich und absolut „choreographiefrei".

YOGA

Yoga: Klassisches Hatha Yoga. Durch körperliche Übungen und Meditation wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Schwerpunktsetzung ist Atmung und Entspannung.

Faszientraining & Bella Bambi: Bewegungen für die Muskel-Faszienketten, Faszienmassage mit Blackrolls und Bella-Bambi Schröpfköpfen.

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.
Nach einer kurzen Tiefenentspannung fühlt man sich meist frisch und ausgeruht und hat wieder viel Kraft und Motivation.

Feldenkrais: Durch einfache Übungen und geistlicher Wahrnehmung erlangst Du auf einfache Weise mehr Beweglichkeit.

- 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).

Vitalis Fitness I Sauna I Wellness I Peter-Anders-Str. 11-13 I 81245 München I Tel.: 089 / 88 36 16 I Fax.: 089 / 820 32 09