



Kurse im Vitalis Gesundheitszentrum

GRUPPENKURSE

Figurgymnastik

Ein effektives Training zum Straffen und Festigen der Problemzonen Bauch, Beine und Gesäß.

Functional Training/Zirkel

Ein effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten, zum Muskelaufbau und Straffen verschiedener Körperzonen.

Latin Dance

Ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist und Kalorien verbrennt.

Muskeln in Balance

Sanftes Dehn- und Entspannungstraining.

Pilates

Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und bewussten Atmung – stärkt die Körpermitte und verbessert die Haltung.

Power Chi

Elemente aus dem Aerobic werden mit chinesischen Bewegungsabläufen verbunden. Power Chi eignet sich mit seinen weichen und fließenden Bewegungen optimal dafür, den Körper sanft und ausdauernd zu belasten.

Rückenfit

Effektive und intensive Übungen zur Kräftigung und Beweglichmachung des Rückens und der Wirbelsäule.

Rückengymnastik

Haltungsschulung durch Koordination, Mobilisation und Kräftigung.

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining mit kleinen Choreographie-Elementen. Gleichzeitig stärkt es die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Tabata

Kurzes, intensives Intervalltraining: 8 Runden à 20 Sekunden Aktivität und 10 Sekunden Pause. Stärkt Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung.

FLÄCHENKURSE

Balanceakt

Training zur Verbesserung von Gleichgewicht und Stabilität – beugt Stolpern und Ausrutschen vor.

Crosszirkel

Ein Zirkel, der Geräte- und Bodenübungen verbindet.

Fußgenuss

Fuß- und Wadenübungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Dehnung – beugen Fußschwächen vor und verbessern die Stabilität.

Gelenk-Fit

Training zur Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität der großen Gelenke.

Stretch & Relax

Dehnung und Entspannung aller Muskelgruppen, die zu Verkürzungen neigen.

KURSE MIT PHYSIOTHERAPEUT MORITZ

Übungen an der Triggerwand

Punktuelle Druckpunktbelastung bei Muskelspannung.

Five-Intensivbetreuung bei Schulterproblemen

Unterstützung bei Schulter- und Nackenproblemen.

Gelenktraining

Faszientraining in der Kleingruppe.

Altstadt 34 / 74613 Öhringen
07941-92600 / info@vitalis-studio.com

www.vitalis-studio.com