



Kurse im Vitalis Gesundheitszentrum

GRUPPENKURSE

Athletiktraining

Intensives Zirkeltraining, meist im Functionalbereich zur Steigerung der Kraft, Schnellkraft, Ausdauer und Koordination.

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, welches Spaß macht, einfach zu erlernen ist und Kalorien verbrennt.

Muskeln in Balance

Sanftes Haltungs-, Dehnungs- und Entspannungstraining, von Kopf bis Fuß. Durchgeführt über weiche und fließende Bewegungen im Atemrhythmus.

Pilates

Eine Kombination aus Dehnung, Kräftigung und gezieltem Atemtraining. Mit dem Ziel, eine starke und belastbare Körpermitte aufzubauen.

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.

FLÄCHENKURSE

Bauchkiller

Ein effektives Training aller Bauchmuskeln.

Fußgenuss

Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Fuß- und Wadenmuskulatur, zur Verbesserung oder Vorbeugung von Fußschwächen.

Gelenk-Fit

Die Beweglichkeit und Stabilität aller großen Gelenke stehen im Fokus, wie z. B. Knie, Hüfte, Schultergürtel oder Wirbelsäule.

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

www.vitalis-studio.com

**Vitalis**
Das Gesundheitszentrum