



# 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.

### **Thai Bo**

Kombination aus Kampfsport-Elementen mit Aerobic zu einem intensiven Ganzkörper-Workout. Kicks, Punches und schnelle Moves steigern Kraft, Ausdauer und Koordination – mit Spaß und Power!

## 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](http://www.vitalis-studio.com)

**Vitalis**  
Das Gesundheitszentrum