



Indoor Cycling

Ein Ausdauertraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Abwechslungsreich gestaltet, fördert es nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Fettverbrennung wird angekurbelt und der ganze Körper trainiert.



Zumba

Erlebe in der Gruppe ein Ausdauertraining, das eher an eine Party als an Sport erinnert. Bewege Dich zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton oder auch zu aktuellen Chartsongs.



Zumba Kids

Hier erleben bereits Kinder, wie viel Spaß es macht sich zu unterschiedlichster Musik zu bewegen, egal ob zu bereits vorgegebenen oder selbst erarbeiteten Choreographien.



Latin Workout

Gemischt mit unterschiedlichen Tanzstilen aus Salsa, Merengue, Bachata, Cumbia, Bewegungs- und Fitnessselementen, spricht dieses Workout deine Ausdauer sowie Koordination an und fördert gleichzeitige deine Fettverbrennung.



Pilates

Pilates ist ein wirkungsvolles Bewegungstraining mit Blick auf Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Ob mit verschiedenen Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht, hier wird der Körper in seinen eigentlichen Bewegungsformen trainiert, mit dem Ziel die tragende Mitte, also die Wirbelsäule, aufrecht, stabil und beweglich zu erhalten.



Yoga

Vertraue einem Jahrtausende alten, ganzheitlichen System und erfahre den perfekten Kontrast zu deinem Alltag. Entspanne dich bei einer ganz anderen Art von Training in der es nicht nur um die Kräftigung der Muskulatur geht, sondern auch auf die Dehnung Wert gelegt wird.



Stretch & Relax

Hier wird durch das Zusammenführen von Dehnungs- & Entspannungsübungen deine Beweglichkeit gesteigert. Durch gezieltes Lösen von Verspannungen der Muskulatur wird die Flexibilität deines Körpers erhöht und durch Entspannungseinheiten dein Wohlbefinden gesteigert.



STRONG by Zumba™

STRONG by Zumba™ ist ein hochintensives Tempo- Training im Zumba Stil (HITZ). Durch hochintensives Intervalltraining unterlegt mit kraftvollen Beats trainierst Du die Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit Deiner Muskeln und Deines Herz-Kreislauf-Systems mit körpereigenem Gewicht.



FUNctional Fit (Skigymnastik)

Wir bieten Dir ein neues variables Trainingssystem. Egal ob Functional-Training, Gesundheitssport oder ein abwechslungsreiches Gruppentraining - mit unserem neuen Kju:b-System garantieren wir flexible und spannende Kurse für Dich.



Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs wird das Hauptmerkmal auf das Stärken der Wirbelsäule und den damit zusammenhängenden Muskelgruppen gelegt. Es werden aber auch Dehn- und Entspannungsübungen durchgeführt, die der Mobilisation der Wirbelsäule im Alltag dienen.



BBP

Hier werden besonders die Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert, um eine gezielte Straffung und Formung der gewünschten Partien zu erreichen.



Bodystyling

Ein Workout für den gesamten Körper mit unterschiedlichsten Kleingeräten oder einfach nur mit dem eigenen Körpergewicht, um die Silhouette des kompletten Körpers zu straffen und zu formen.



Lift

Eine Stunde intensives Langhanteltraining in der Gruppe. Hier wird der ganze Körper einem intensivem Muskeltraining unterzogen.



Fit Vital

Dieser Kurs mit dem Schwerpunkt auf der Koordination, bietet die Grundlage aller Alltags- und Sportbewegungen. Hier wird die Koordination mit Hilfe verschiedenster Kleingeräte gefördert und gleichzeitig auch Kraft und Beweglichkeit trainiert.



Jumping Fitness

Dein effizientes Training für Bauch, Beine und Po, bei dem Du zusätzlich effektiv Kalorien verbrennst. Dein Leistungsniveau ist dabei nebensächlich, da Sprünge und Techniken leicht zu erlernen sind und zu mitreißender Musik dynamisch umgesetzt werden.



Rückengymnastik

Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder Trainingshilfen. Hier steht Dein Rücken im Mittelpunkt! Mobilisation, Kräftigung und Dehnung sollen Dir mehr Wohlbefinden vermitteln, Deine Körperhaltung verbessern und Deine Rückenmuskulatur stärken.

vitalis

Das Studio für
Fitness und Gesundheit

KURSPLAN

Gültig ab 01.11.2019



HANSEFIT

PARTNER

ÖFFNUNGSZEITEN FITNESS

Mo. & Mi.	06:30 - 22:00 Uhr
Di., Do. & Fr.	08:00 - 22:00 Uhr
Samstag	10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 - 15:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN - SAUNA

Mo, Mi, & Fr.	16:30 - 21:45 Uhr
Di. & Do.	10:00 - 13:00 Uhr & 16:30 - 21:45 Uhr
Sa.	14:30 - 18:00 Uhr
So.	12:00 - 15:00 Uhr

Vitalis Gesundheitszentrum
Leimbrink 7, 49124 Georgsmarienhütte

Telefon: 0 54 01 / 4 17 55

eMail: info@fitness-georgsmarienhuetten.de
Internet: www.fitness-georgsmarienhuetten.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00 - 09:30 Wirbelsäulen-Gymnastik (WSG)	09:00 - 09:30 BBP	09:00 - 09:30 Wirbelsäulen-Gymnastik (WSG)	09:30 - 10:30 Indoor Cycling	08:45 - 09:30 Latin Workout	10:00 - 11:00 Selbstverteidigung (4-6 Jahre)	11:30 - 12:30 	
09:30 - 10:15 	09:30 - 10:00 Stretch and Relax			09:30 - 10:15 	11:00 - 12:00 Selbstverteidigung (ab 10 Jahre)		
10:30 - 11:15 Rückengymnastik		09:30 - 10:15 Rückengymnastik		09:30 - 10:15 Rückengymnastik	11:00 - 12:00 Indoor Cycling		
17:30 - 18:00 Wirbelsäulen-Gymnastik (WSG)	16:30 - 17:15 		18:00 - 19:00 Rückengymnastik	17:00 - 18:00 	12:00 - 13:00 Selbstverteidigung (6-10 Jahre)		
17:30 - 18:30 Pilates	17:30 - 18:15 BBP	17:30 - 18:15 Fit Vital	18:15 - 19:00 FUNCTIONAL FIT/PHYSIO FUNCTION (Kju:b)	17:30 - 18:00 Wirbelsäulen-Gymnastik (WSG)	KURS	RAUM	TRAINING
18:00 - 18:45 	18:30 - 19:15 	18:15 - 19:15 Yoga	18:45 - 19:45 Indoor Cycling	18:00 - 18:45 	Pilates	KR1	
18:30 - 19:15 Latin Workout	18:45 - 19:45 Indoor Cycling	18:45 - 19:45 Indoor Cycling	19:00 - 19:45 	18:45 - 19:30 Bodystyling	FUNctional Fit	KR1	
18:45 - 19:45 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Rückengymnastik	19:30 - 20:30 	19:00 - 20:00 Lift		Stretch & Relax	KR1	
19:30 - 20:30 Lift	19:30 - 20:15 Step	20:30 - 21:00 Stretch and Relax	20:00 - 21:00 Yoga		Bodystyling	KR1	
					Rücken-gymnastik	KR1/2	
					Fit Vital	KR1	
					BBP	KR1	
					WSG	KR1/2	
					Yoga	KR1	
					Indoor Cycling	CR	
					Zumba/ Zumba Kids	KR1	
					Lift	KR1	
					Latin Workout	KR1	
					STRONG by Zumba	KR1	
					Jumping Fitness	KR1	

	Abnehmtraining		Herz-Kreislauf-Training		Krafttraining		Entspannung
	Figurtraining		Rückentraining		Flexibilitätstraining		

KR 1 = Kursraum 1
KR 2 = Kursraum 2

CR = Cyclingroom
GF = Gerätefläche