


Kursplan & Öffnungszeiten

ab 01.01.2024

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			
BBP 08:45 - 09:45	1	Qi Gong 09:00 - 09:45	3	Pilates 08:45 - 09:30	1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45	1	Workout 09:00 - 10:00	1	Workout 16:00 - 17:00	1	NEWS	
Wirbelsäule 10:00 - 10:45	1	Yoga sanft 10:00 - 10:45	3	Movilates 09:30 - 10:00	1	flexx Gruppeneinweisung 09:00 - 09:45	5	Pilates 10:15 - 11:00	1	Functional-Faszien 17:15 - 18:15	1		
Cycling 10:00 - 11:00	2	Aqua 11:00 - 11:40	4	Rückenzirkel 11:00 - 11:45	3	Aqua 10:00 - 10:40	4	Cycling 10:15 - 11:15	2			10er Karte Vitarea 169 € Kurse Trainingsfläche Wellness	
Aqua 11:00 - 11:40	4					Liebscher & Bracht* 10:00 - 11:00	6	Aqua 11:00 - 11:40	4				
				Happy Hour mittwochs 08:30 - 12:30 Uhr für nur 10 €		Cycling-Treff 10:00 - 11:00	2	Yoga sanft 11:15 - 12:15	1				10er Karte Saunalandschaft 129 € Wellness
						Aqua 11:00 - 11:40	4						
		flexx Gruppeneinweisung 17:30 - 18:15	5			Aqua 18:00 - 18:40	4						10er Karte Engpassdehnung für Nichtmitglieder 89 €
Cross Athletic 17:45 - 18:45	3	Workout 18:00 - 19:00	1			Engpassdehnung 18:00 - 18:45	1			Sonntag Cycling 10:30 - 11:30	2		
Wirbelsäule 18:00 - 18:45	1	Hub Beweglichkeitstest 18:30 - 19:00	5			Cycling 18:00 - 19:00	2						Candlelight Sauna  freitags ab 17:30 Uhr (Nov. - Feb.)
Aqua 19:00 - 19:40	4	Cycling 18:45 - 19:45	2	Yoga 18:00 - 19:15	1	Liebscher & Bracht* 19:00 - 20:00	6	Workout 17:00 - 18:00	1				
Movilates 19:00 - 19:45	1	Aqua 19:00 - 19:40	4	Aqua 18:30 - 19:10	4	Cross Athletic 19:00 - 20:00	3	Gelenk-Mobility 18:15 - 19:15	1				
Cycling 19:00 - 20:30	2	Functional-Faszien 19:15 - 20:15	1	Cycling 19:00 - 20:30	2	Workout 19:00 - 20:00	1	Cycling 18:30 - 19:45	2				
Atmung & Entspannung** 20:00 - 21:00 Neu!	1	Aqua 20:00 - 20:40	4	Functional-Faszien 19:30 - 20:45	1	Cycling 19:15 - 20:15	2						
						Functional-Faszien 20:15 - 21:15	1						

Anmeldung online im Voraus für ALLE Kurse: 8 Tage

Unsere Kurse finden alle ab 3 Teilnehmern statt

Kursraumlegende:

- 1 Kursraum groß
- 2 Kursraum Cycling
- 3 Cross Athletic Room
- 4 Schwimmbad
- 5 flexx-Raum
- 6 Kleingruppenraum

- Aqua-Kurse ■
- Cycling ■
- Fitness-Kurse ■
- Gesundheits-Kurse ■
- flexx-Kurse ■
- Zusatzkurse */** ■

Externe

Schwimmbadbelegung:
Mo. & Do.: 14:00 - 14:45
Mi.: 15:00 - 15:45

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 08:30 - 22:00
Freitag 08:30 - 21:00
Samstag 13:00 - 19:00
Sonntag 10:00 - 19:00
Feiertage 13:00 - 19:00
(außer Sonntag)



Info für Anfänger: bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!

* abgeschlossener Kurs, Anmeldung erforderlich. 4 Einheiten 59 Euro.

** abgeschlossener Kurs, Anmeldung erforderlich. 6 Einheiten 169 Euro (inkl. Einzelstunde)

www.vitarea.de

Entspannung

Engpassdehnung: Diese Kursstunde vereint Engpassdehnungen aller Körperbereiche nach Liebscher und Bracht. Geeignet ist der Kurs vor allem für Personen mit orthopädischen Beschwerden oder Einschränkungen.

Qi Gong: Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle.

Yoga sanft: Diese sanfte und ruhige Yogapraxis ermöglicht die bewusste Wahrnehmung und das Ankommen im eigenen Körper. Die klare Ausrichtung der Gedanken auf den Atem bringen dem Körper Ruhe und Gelassenheit. Die Haltungen verhelfen zu mehr Flexibilität und Körperbewusstsein. Bewegungs-, Atmungs- und Kräftigungsübungen ermöglichen eine tiefe Entspannung, Stressabbau und Regeneration.

Beweglichkeit

flexx: Diese Gruppeneinweisung dient dazu, Deine individuelle Einstellung für den flexx Beweglichkeitszirkel zu ermitteln, wonach Du ihn jederzeit in Dein Training integrieren kannst.

Gelenk-Mobility: Eine Stunde für bewegliche Gelenke und geschmeidige Sehnen und Bänder.

Hub: Der Hub ermittelt Deine optimale Einstellung für die eGym- und flexx-Geräte. Weiterhin testet er Deine Beweglichkeit objektiv und visualisiert Deine Fortschritte.

Ausdauer

Cycling: Ausdauer Training auf stationären Fahrrädern. Unabhängig vom Fitnesslevel trainieren alle gemeinsam in der Gruppe, motiviert von mitreißender Musik und passendem Farbspiel am eigenen Display. Absolut gelenkschonendes Training. Ein effektives Ausdauertraining mit verschiedenen, abwechslungsreichen Methoden.

Cycling-Treff: Hier treffen sich Cycling-Begeisterte zum gemeinsamen Training in der Gruppe – ohne Trainer aber mit Musik (Musik wird von uns eingelegt).

Kräftigung

Aqua: Ein Training für jedes Alter. Ganz gleich ob untrainiert oder sportlich. Dieses umfassende Gymnastik-Training im Wasser fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei fast vollständiger Gelenkschonung.

BBP: Ein Training, das vor allem den Rumpf und die Beinmuskulatur trainiert. Hierbei geht es hauptsächlich um Straffung, Formung und Definition der genannten Muskelgruppen.

Cross Athletic: Intensives Training im Zirkel mit eigenem Körpergewicht und mit Zusatzgewichten wie Kettlebells, Medizinbällen und Ringen. Stabilisation und Kräftigung von Rumpf, Bauch und Beinen.

Functional-Faszien: Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt der Faszien-Dehnung! Mithilfe von gezielten Übungen werden diese optimal gestreckt und trainiert. Alles hängt mit Allem zusammen – danach fühlst Du Dich bewegt und beweglich! Faszien schützen vor Verletzungen, fördern die Beweglichkeit und sind für die Kraftentfaltung der Muskulatur wichtig.

Movilates: ... ist eine stimmige Kombination aus Beweglichkeits-, Stabilisations-, Tiefenmuskeltraining und Pilates.

Pilates: Ein Ganzkörpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Dabei werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen. Besonderen Fokus legen wir hier auf die Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur, sowie auf Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Geeignet für alle Fitness-Level.

Rückenzirkel: Dieses Zirkeltraining ist auf die Stärkung der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur ausgelegt.

Wirbelsäule: Durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisationsübungen der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur kann altersbedingten Abbauprozessen sowie Rückenbeschwerden gegengesteuert oder vorgebeugt werden. Ideal um einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.

Workout: Ein modernes Ganzkörper-Workout das Tiefenmuskeltraining, Kräftigung der Oberflächenmuskulatur und Faszien-Fitness kombiniert. Das kurzweilige und effektive Training für Deine Gesundheit und Figur! Geeignet für alle Fitnesslevels.

Yoga: Yoga führt bei regelmäßiger Teilnahme zu Stressabbau, Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens bis zur Stärkung des Immunsystems und des Selbstwertgefühls. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Zusatz Kurse (rot): Anmeldung an der Theke

Liebscher & Bracht: Spezielle Dehn- und Faszienrollenübungen für Knie / Hüfte / Schulter / Nacken / Rücken Beschwerden werden (mit Hilfsmitteln) erlernt. Ein 4wöchiger Kurs mit Lerneffekt. Jeweils 4 Einheiten, 59 € (Kleingruppenkurs: 5 – 8 Personen).

Atmung & Entspannung: Geführte Atem- und Entspannungsstunden. 6 Einheiten, 169 € inklusive Einzelstunde.