

UNSER KURSPLAN

Unsere Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag	09.00 – 22.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	07.00 – 22.00 Uhr
Samstag	10.00 – 19.00 Uhr
Sonn- & Feiertag	09.00 – 15.00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:15 - 10:15 STEP	9:30 - 10:30 LANGHANTEL - TRAINING	9:30 - 10:30 30/30	9:15 - 10:15 PILATES & MEHR	9:15 - 9:45 FASZIEN	9:30 - 10:30 SURPRISE (gemäß Aushang)
10:15 - 11:15 Jumping	10:30 - 11:30 DANCE		10:15 - 11:15 Jumping	9:45 - 10:45 VINYASA POWER YOGA	10:30 - 11:30 SURPRISE (gemäß Aushang)
		16:30 - 17:15 ZUMBA KIDS Kinder 6- 10 Jahre		10:45 - 11:30 RÜCKENFIT	
16:45 - 17:30 Reha-Sport		17:20 - 18:05 ZUMBA TEENS Kinder 11 - 14 Jahre	16:45 - 17:30 Reha-Sport		
17:30 - 18:15 Reha-Sport		18:15 - 18:45 BAUCH TOTAL	17:30 - 18:15 Reha-Sport		
18:15 - 19:15 bodyART®	18:30 - 19:30 INDOOR CYCLING	18:45 - 19:45 VINYASA POWER YOGA	18:15 - 19:00 Pound®		
19:15 - 20:15 Jumping	19:30 - 20:30 FIT IN 1ER STUNDE	19:45 - 20:45 JUMPING	19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING		
20:15 - 21:00 bodyART® Flow					



VIVA Vitalzentrum GmbH • Im Seelein 32 • 97332 Volkach • Tel.: 0 93 81 71 66 11 • Fax: 0 93 81 71 66 12 • info@viva-vital.de • www.viva-vital.de

UNSERE KURSBESCHREIBUNGEN

BAUCH TOTAL

AUSDAUER – KRAFT
Konzentriere Dich auf deinen Bauch, 30 Minuten, das reicht. Erst spürst du es, dann siehst du es!

DANCE

AUSDAUER – KOORDINATION
Spaß ohne Ende mit Aerobic, HipHop, Funk, Salsa, Jass und Latin. Einfache Kombis! Hol' dir den Rhythmus ins Blut. Ein verdammtes gutes Gefühl!

FIT IN 1ER STUNDE

AUSDAUER – KRAFT – FUNCTIONAL TRAINING
Mix aus kurzen Ausdauer- und Kräftigungseinheiten für Bauch, Beine und Po. Durch den abwechslungsreichen Mix vergeht die Stunde wie im Flug und ihr werdet den Erfolg schnell sehen!

LANGHANTEL - TRAINING

AUSDAUER – KRAFT
Der Powerkurs mit Langhanteln für alle, die ihre Muskeln mal richtig spüren wollen.

INDOOR CYCLING

**BASIC – MEDIUM – PRO*
AUSDAUER – KRAFT
SCHNELLIGKEIT**
Das Ausdauerprogramm auf dem Rad. Du fährst Touren mit verschiedenen Belastungen. Vorsicht Suchtfaktor!

PILATES & MEHR

KRAFT – KOORDINATION – SENSOMOTORIK
Spannung ist hier wörtlich. Übungen zur Körperspannung und –wahrnehmung. Stressabbau durch ruhige Bewegungen. Haltung „halten können“ und richtig atmen lernen. Übungen aus Yoga, progressiver Muskelentspannung, Pilates uvm.

STEP

AUSDAUER – KRAFT – KOORDINATION
Ausdauertraining mit dem Step, Grundschritte und einfach Kombination, schnell erlernt.

ZUMBA KIDS

AUSDAUER – KOORDINATION
Absolutes Erwachsenenverbot! Der Tanz-Hit jetzt auch für Kids (6-11 Jahre). Musik wie bei den Großen aber die Choreo nur für Kinder. 15 mal eine Stunde.

30/30

AUSDAUER – KRAFT
Je 30 Minuten Ausdauer und Kraft. Einfache nachvollziehbare Übungen für jedes Teilnehmerniveau geeignet

bodyART®

by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf, Stabilität, Koordination und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

bodyART® Flow

bodyART Flow setzt den Fokus auf den Energiefluss und die Synergie zwischen Atmung und Bewegung. Das bodyART Flow eignet sich unter anderem ausgezeichnet, um mit älteren Menschen zu arbeiten, denen es an Beweglichkeit mangelt.

Jumping Fitness

GANZKÖRPERTRAINING
Ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Trampolin, das Stress abbaut, Rückenproblemen vorbeugt, Glückshormone ausschüttet und deine Ausdauer verbessert.

Rückenfit & Stretch

STABILISIERUNG - DEHNUNG - ENTSPANNUNG
Durch Stabilisierung und Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie mit Dehnungs- und Entspannungsübungen auf die alltäglichen Herausforderungen vorbereitet.

YOGA

YOGA IST KEIN „WORKOUT“ SONDERN EIN „WORKIN“ - EIN ARBEITEN NACH INNEN.
Durch Asanas den Körperübungen, verschiedenen Pranayamas den Atemtechniken und der Meditation fördern wir unsere Beweglichkeit, unser Körperbewusstsein, Energiefluss, Entspannungsfähigkeit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und vieles mehr. Die heilenden und reinigenden Techniken des Yoga entfalten ihr gesundheitsfördernde Kraft ohne negative Nebenwirkungen. Wäre Yoga Medizin so müsste Yoga täglich verschrieben werden.

FASZIEN

STÄRKUNG DES BINDEGEWEBES
Das Faszientraining zielt darauf ab, das Netzwerk des Bindegewebes zu stärken und seine Elastizität aufrechtzuerhalten. Wer durch das Training die Anpassungsfähigkeit der Faszien optimiert, der profitiert von geschmeidigen Gelenken, von kräftigen Muskeln und von einem besseren Schutz für die Organe. Ein abwechslungsreiches Faszientraining dient der Leistungssteigerung, es hilft, Verletzungen vorzubeugen und es macht viel Spaß, sodass die Motivation erhalten bleibt.

Pound®

ist die erste Cardio Jam Session, die vom ansteckenden, energiegeladenen und schweißtreibenden Spaß des Schlagzeugspiels inspiriert ist. Es ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem alle Muskelpartien trainiert werden.