

Frühlingsprogramm 2024

mit Marco Herold



Functional Circuit & TRX® Training

Erlebe ein effektives, angesagtes und athletisches Ganzkörperworkout zur Verbesserung der Kraftausdauer, zur Steigerung der Fettverbrennung und zur Erhöhung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Trainiere mit zahlreichen und abwechslungsreichen Übungen an „mehreren Stationen“, die motivieren und zugleich einen hohen Spaßfaktor mitbringen. Da für alle Übungen individuelle Intensitätsstufen angeboten werden können, steuert jeder Teilnehmer seine Intensität selbst. In jeder Kursstunde ist der TRX® Schlingentrainer als Trainingsgerät mit dabei!

Mittwochs, ab 10. April 2024 | 10 Einheiten
18.00-18.55 Uhr | 100,- Euro

TRX® Suspension Training

Dieser Kurs eignet sich ideal, um die allgemeine und sportsspezifische Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer werden gleichzeitig trainiert – und das mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Maximaler Trainingserfolg bei minimalem Zeitaufwand ist hier das Motto!

Mittwochs, ab 10. April 2024 | 10 Einheiten
19.10-19.55 Uhr | 100,- Euro

Studenten & Azubis aufgepasst!

NEU: Studenten & Azubis erhalten ab sofort auf alle Kurse & Specials **10% Rabatt!**
Nachweis ist bei jeder Kursanmeldung erneut erforderlich. Bitte eigenständig bei der Anmeldung per E-Mail einreichen, ansonsten keine Ermäßigung.

mit Patricia Groth

KiYo – Kinderyoga 4-7 Jahre

Kannst Du.... brüllen wie ein Löwe...zischen wie eine Schlange...Dich strecken wie ein Tiger?

Dann komm vorbei und lass dich verwandeln. Spielerisch lernen die Kinder ihre Motorik zu verbessern, sich zu konzentrieren und zu entspannen. Achtsamkeit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden gestärkt.

Freitags, ab 12. April 2024 | 6 Einheiten
14.45- 15.30 Uhr | 60,- Euro

Rücken yoga für Schulkinder 8-11 Jahre

Kennt ihr das? Schwere Schulranzen, langes Sitzen in der Schule und bei den Hausaufgaben?

In diesem Kurs wollen wir uns einmal unseren Rücken genauer anschauen und viele Bewegungen erlernen, die ihm gut tun. Entspannende Übungen runden das Angebot ab.

Freitags, ab 12. April 2023 | 6 Einheiten
15.45-16.45 Uhr | 60,- Euro

Treueangebot!

Jeder, der sich zu einem Kurs des Frühlingsprogramms 2024 anmeldet, bekommt automatisch 1 zusätzlichen Credit gutgeschrieben!

mit Beate Blass



Probekursstunden

Wir wollen herausfinden, was Euch gefällt und welche Kurse Euch interessieren, um ggf. dann ab September für Euch einen entsprechenden Kurs ins Leben zu rufen!

Daher gibt's im April 2024 vier unterschiedliche Kursarten, die ihr Euch alle ansehen und ausprobieren könnt.

Buchbar mit:

Single Drop In: 15,- Euro ODER 1 Frühlingskurscredit 2024 ODER

Wer sich alle vier Kursformate ansehen will, kann alle 4 Termine als „Probekurs“ für 40,- Euro buchen.

Hot Iron®

Dieser Kurs ist einerseits ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, andererseits der perfekte „Geradeaus-Kurs“ für ein Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Ein klares, einfaches Kraftausdauertraining, bestehend aus den Grundübungen mit der Langhantel. Einsteiger werden durch ein smartes, kombiniertes Techniktraining herangeführt, während sich Fortgeschrittene durch entsprechende Gewichtswahl komplett auslasten können.

Donnerstag, 04. April 2024 | 18.15-19.15 Uhr

Step & Style

Ein perfektes Ausdauertraining mit dem Step! In diesem Kurs lernst Du die Grundschritte und deren Variationen kennen, die Dein Herz-Kreislauf System in Wallung bringen. Kräftigungsübungen für den gesamten Körper runden die Stunde ab.

Donnerstag, 11. April 2024 | 18.15-19.15 Uhr

Ganzkörperkräftigung / Bodystyling

Klassische Kräftigungsstunde der großen Muskelgruppen und auch der kleinen und tieferliegenden Muskulatur für Frauen und Männer mit oder ohne Kleingeräte.

Donnerstag, 18. April 2024 | 18.15-19.15 Uhr

Yogilates

Mix aus Pilatesübungen, Yogaübungen, Mobility und Stretching

Donnerstag, 25. April 2024 | 18.15-19.15 Uhr

UNSER ANTI-SCHWEINE-HUND-KONZEPT:

- ✓ Kursdauer überschaubar und einplanbar
- ✓ feste Kurstermine
- ✓ keine Mitgliedschaft
- ✓ keine vertragliche Bindung
- ✓ qualitative Betreuung durch kompetentes Trainerteam
- ✓ kleine Gruppengrößen (max. 13 Personen) für individuelle Betreuungsmöglichkeit
- ✓ versäumte Kurseinheiten können innerhalb der Kursrunde auch in den anderen stattfindenden Kursen nachgeholt werden
- ✓ einladende Trainingsräume und hochwertiges Equipment
- ✓ angenehme, familiäre Atmosphäre
- ✓ Treuesystem durch Bonuskarten



Auf der Suche nach einem passenden Geschenk? Mit einem Gutschein für deine Liebsten kannst Du Fitness, Entspannung und Spaß verschenken!



Vitality & Fitness
Gruppenfitness +
Gesundheit im Betrieb



Frühlingsprogramm

2024

Programm gültig von 01. April bis 30. Juni 2024



Vitality & Fitness • Katharina Engelhardt
Heringnohe 7 in 92249 Vilseck
info@vitality-and-fitness.de
www.vitality-and-fitness.de
0151/21235774



Frühlingsprogramm 2024

Programm gültig von 01. April bis 30. Juni 2024



mit Katharina Engelhardt

Jumping Health

Ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur. Im Zentrum stehen ein korrekter Haltungsaufbau und bewusste Bewegungsausführungen. Gelenk- und rückschonend wird der Körper mobilisiert und mit diversen Koordinationsübungen auch die Hirnaktivität geschult. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so gesund und fit halten.

ACHTUNG: Schwangere und Personen mit Endoprothesen oder Herzschrittmacher sowie akuten Verletzungen/Erkrankungen dürfen NICHT an Jumpingkursen teilnehmen!

Montags, ab 08. April 2024 | 10 Einheiten
16.45-17.30 Uhr | 100,- Euro
ODER

Dienstags, ab 09. April 2024 | 10 Einheiten
16.45-17.30 Uhr | 100,- Euro
ODER

Jumping Health 65plus

Mittwochs, ab 03. April 2024 | 7 Einheiten
08.15-09.00 Uhr | 70,- Euro

Jumping Health – auch für junge Eltern

(Kinder können hier in den Kursraum mitgebracht werden, Rückbildung muss abgeschlossen sein)
Mittwochs, ab 03. April 2024 | 7 Einheiten
09.15-10.00 Uhr | 70,- Euro

Fitness Mix – auch für junge Eltern

Idealer Kurs, um die allgemeine Fitness zu verbessern, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und das Wohlbefinden zu steigern! Kraft, Ausdauer, Koordination. Jede Woche etwas Anderes: 100% abwechslungsreich & dynamisch! Bei schönem Wetter ggf. auch mal outdoor. In diesem Kurs dürfen auch gerne die Babys / Kleinkinder mit in den Kursraum mitgebracht werden. Rückbildung muss abgeschlossen sein.

Montags, ab 08. April | 9 Einheiten
(nicht in den Ferien)
09.15-10.15 Uhr | 90,- Euro

Mobility Flow

Mobility Flow entspricht einem langsamen, harmonischen Arbeiten im Rhythmus der Musik, bei welchem das aktive Beweglichkeitstraining, das variantenreiche Erreichen von Dehngrenzen sowie die Kombination von Bewegungsabläufen im Vordergrund stehen. Wir lösen uns von dem Gedanken des isolierten, starren Dehnens einzelner Muskeln, wir mobilisieren langkettig von „Kopf bis Fuß“ in Bewegung.

Montags, ab 08. April 2024 | 10 Einheiten
17.45-18.30 Uhr | 100,- Euro

WIEDER IM PROGRAMM!

Functional Aging 65plus

Für die Altersgruppe konzipiertes Bewegungsprogramm für die Verbesserung der Alltagsleistung & der Lebensqualität. Kraft-, Ausdauer- & Beweglichkeitstraining sowie Übungen für das Gleichgewicht, welches mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnt, sind Inhalte jeder Kurseinheit.

Montags, ab 08. April 2024 | 10 Einheiten
08.00-09.00 Uhr | 110,- Euro

Rückenschule/ Rücken Fit

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Regenerationsübungen, um die Rückengesundheit zu fördern und damit das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern. Alles für einen kräftigen Rücken, eine flexible Wirbelsäule und einen starken Bauch.

Dienstags, ab 09. April 2024 | 10 Einheiten
17.45-18.45 Uhr | 110,- Euro

Treueangebot!

Jeder, der sich zu einem Kurs des Frühlingsprogramms 2024 anmeldet, bekommt automatisch 1 zusätzlichen Credit gutgeschrieben!

Fitness Mix

Dieser Kurs kombiniert die effektivsten Übungen für den gesamten Körper plus Functional Training für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag. Zu Beginn ein kurzes Aufwärmprogramm, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Dann folgt ein intensives, abwechslungsreiches Programm mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht und unterschiedlichen Stundenschwerpunkten. Auch Ausdauereinheiten gehören natürlich zu einem bunten Fitness Mix dazu, sowie ein Stretching Programm am Ende jeder Stunde. Wer seinen Körper straffen und sich fit machen möchte, ist hier goldrichtig. Jede Woche etwas Anderes. Ideal, um die allgemeine Fitness zu verbessern – 100% abwechslungsreich.

Mittwochs, ab 10. April 2024 | 8 Einheiten
(nicht am 15.05. & 29.05.)
18.30-19.30 Uhr | 80,- Euro
ODER
Freitags, ab 12. April 2024 | 5 Einheiten
09.00-10.00 Uhr | 50,- Euro

Jumping Mix

Der Jumping Mix Kurs ist eine optimale Mischung für den gesamten Körper aus Jumping Health & Jumping Fitness: Korrekter Haltungsaufbau und bewusste Bewegungsausführungen, Stärkung der Tiefenmuskulatur, Koordinationsübungen für die Hirnaktivität gepaart mit intensivem, aber gelenkschonenden Ausdauerprogramm für das Herzkreislauf System sowie Kräftigung großer Muskelgruppen. Und das alles auf und mit dem bellicon® Trampolin - Training in der Gruppe, das viel Spaß mit sich bringt!

ACHTUNG: Schwangere und Personen mit Endoprothesen oder Herzschrittmacher sowie akuten Verletzungen/Erkrankungen dürfen NICHT an Jumpingkursen teilnehmen!

Donnerstags, ab 16. Mai 2024 | 6 Einheiten
18.30-19.15 Uhr | 60,- Euro

mit Silke Bauer



mit Ilona Weiß



Vitality & Fitness

Gruppenfitness

Heringnohe 7 in 92249 Vilseck
info@vitality-and-fitness.de
www.vitality-and-fitness.de
Tel.: 0151/21235774



Kursort:
Studio, Heringnohe 7



Dieser Kurs findet
ONLINE via zoom statt



Diese Kursangebote sind anerkannte Präventionskurse nach § 20 SGB und werden jeweils bei 80% Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 75 € bezuschusst!



Für diesen Kurs werden Kleingeräte benötigt – Theraband (2,5 Meter Länge), Rubberband und Redondo Ball. Diese können durch eine Sammelbestellung zum Kursbeginn über uns erworben werden. Bitte gib Bescheid, wenn Du etwas benötigst!

Kleingerätebestellung (Preise inkl. Versand):

3er Set – Redondo Ball, Rubberband & Theraband: 22,- Euro
2er Set - Redondo Ball & Rubberband: 15,- Euro
1er Set – Theraband: 7,- Euro

» KEINE Kursstunden an gesetzlichen Feiertagen

Mach mit, werd fit! Hab Spaß, gib Gas!