

Frühlingsprogramm 2023

Programm gültig von 01. April bis 30. Juni 2023



mit Katharina Engelhardt

Fitness Mix

Idealer Kurs, um die allgemeine Fitness zu verbessern, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und das Wohlbefinden zu steigern! Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination. Jede Woche etwas Anderes: 100% abwechslungsreich & dynamisch!

Montags, ab 17. April 2023 | 7 Einheiten
18.30-19.30 Uhr | 69,- Euro

...auch für junge Mütter

In diesem Kurs dürfen auch gerne die Babys/Kleinkinder mit in den Kursraum mitgebracht werden. Bei entsprechendem Wetter kann die ein oder andere Einheit auch outdoor stattfinden.

Dienstags, ab 18. April 2023 | 6 Einheiten
09.20-10.20 Uhr | 59,- Euro

Functional Aging 40plus

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 03. April 2023 | 10 Einheiten
17.15-18.15 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 möglich.

Dienstags, ab 11. April 2023 | 10 Einheiten
(nicht am 13. Juni)
17.15-18.15 Uhr | 110,- Euro

TRX® Training & Functional Circuit

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!

Dienstags, ab 11. April 2023 | 10 Einheiten
18.30-19.30 Uhr | 98,- Euro

!!! UPGRADE-MÖGLICHKEIT !!!

(nur für TRX® Training & Functional Circuit Teilnehmer buchbar: nach allen 10 Einheiten zusätzlich 15 Minuten Mobility Training direkt im Anschluss

19.35-19.50 Uhr | 33,- Euro Aufpreis

Guten Morgen Workout

Der perfekte und gesunde Start in den Tag mit Dehn- & Streckbewegungen, moderater Herz-Kreislauf Aktivierung und Kräftigung großer Muskelgruppen. Für jedes Fitnesslevel geeignet! Hierfür werden keine Kleingeräte benötigt. Danach können wir frisch & munter sowie gut gelaunt in den Tag starten!

Donnerstags, ab 13. April 2023 | 5 Einheiten
09.00-09.45 Uhr | 49,- Euro

Jumping Health 65 plus

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 rüchenschonend 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.

Dienstags, ab 11. April 2023 | 8 Einheiten
08.15-09.00 Uhr | 78,- Euro

mit Ilona Weiß und Katharina Engelhardt

Jumping Health & Fitness + Fitness Mix

Dieser Kurs besteht aus 2x Jumping Health gefolgt von 2x Jumping Fitness zusammen mit Ilona. Im Anschluss heizt Euch Kathi jeweils mit einer Einheit Bauch/Beine/Po, Mobility Flow, Rücken Fit und Zirkeltraining ein.

Mittwochs, ab 12. April 2023 | 8 Einheiten
17.30-18.15 Uhr | 78,- Euro

ODER Minikurs (4 Jumping-Termine):

Mittwochs, ab 12. April 2023 | 4 Einheiten
17.30-18.15 Uhr | 39,- Euro

mit Silke Bauer

Body Styling / 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. 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.

Donnerstags, ab 06. April 2023 | 9 Einheiten
(anstatt 11.5 am 10.5, sowie anstatt am 18.5 am 17.5. Nicht am 1.6 und 8.6)
18.00-19.00 Uhr | 88,- Euro

Tabata Workout

Tabata ist ein hocheffizientes Intervalltraining. Ein Tabata dauert insgesamt nur 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen. 20 Sekunden wird dem Körper Höchstleistung abgefordert, 10 Sekunden darf er sich erholen. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an, macht Dich fitter und schneller – aber nur, wenn Du wirklich körperlich ans Limit gehst. Die Musik hilft Dir und pusht Dich bis an dein Limit! Bist Du bereit für die vier härtesten Minuten deines Lebens?

Donnerstags, ab 06. April 2023 | 9 Einheiten
(anstatt 11.5 am 10.5, sowie anstatt am 18.5 am 17.5. Nicht am 1.6 und 8.6)
19.20-20.00 Uhr | 88,- Euro

Circuit Only

Du liebst Zirkeltraining? Wir auch. Circuit only - ein abwechslungsreiches Intervalltraining, mit dem Du Deine Fitnesserfolge festigen kannst. In jeder Kursstunde kannst Du Dich mit unterschiedlichen Trainingsgeräten und Inhalten richtig auspowern. Mit einer Kombination aus Kräftigungs- und Cardioübungen bringen wir Deine Fitness auf ein höheres Level und Deinen Kreislauf in Schwung. Eine tolle Ergänzung zu einem festen Kurs, aber auch separat buchbar.

Freitags, ab 14. April 2023 | 5 Einheiten
am 14.04, 28.4, 12.5, 26.5 und 16.6
17.30-18.30 Uhr | 49,- Euro

mit Beate Blass

Step Basic für Einsteiger

Ein perfektes Ausdauertraining mit und um den Step! In diesem Kurs lernst Du die Grundschriffe und deren Variationen kennen, die nach und nach zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps automatisch gekräftigt. Have Fun!

Donnerstags, ab 13. April 2023 | 6 Einheiten
(nicht am 20. April)
18.00-19.00 Uhr | 59,- Euro

mit Alex Kraus

Entspannungsspecials

Burnoutprävention

Anleitung zur Stressreduzierung im Alltag. Mit einfachen Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken lernst Du Deinen Stresslevel zu senken und wieder Verbindung zu Dir selbst zu bekommen. Slow down.

Freitag, 21. April 2023 | 18.30-19.30 Uhr

Achtsamkeitsabend

Mit mehr Achtsamkeit im Leben besser mit schwierigen Situationen umgehen lernen. Dadurch wieder mehr Lebensfreude und Zufriedenheit ins Leben bringen. Komm wieder bei Dir an.

Freitag, 12. Mai 2023 | 18.30-19.30 Uhr

Entspannung to go

Kurze, einfache Übungen, die Dich schnell entspannen lassen und die Du jederzeit und überall im Alltag nutzen kannst. Atme Dein Leben.

Freitag, 23. Juni 2023 | 18.30-19.30 Uhr

Jeder Abend ist mit einem Specialticket à 11,- Euro buchbar und findet in Heringnohe 7 statt!



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
- » Die Kurse vor Ort werden unter den zum Zeitpunkt geltenden Corona Auflagen und geforderten Verhaltensregeln durchgeführt!

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